Sportvorschrift

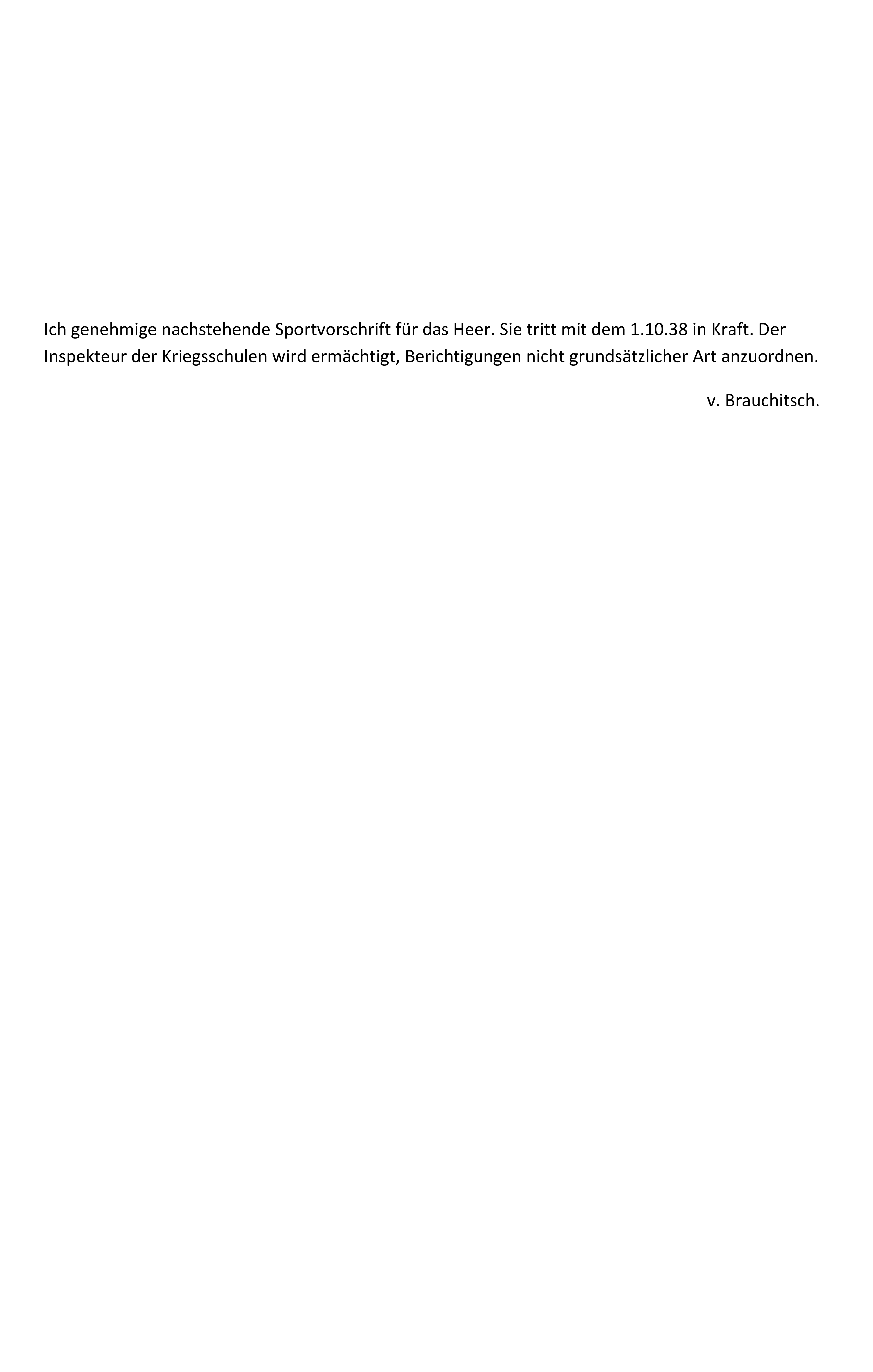
für das Heer

Vom 1. Oktober 1938

Sportvorschrift

für das Heer

Vom 1. Oktober 1938



Ich genehmige nachstehende Sportvorschrift für das Heer. Sie tritt mit dem 1.10.38 in Kraft. Der Inspekteur der Kriegsschulen wird ermächtigt, Berichtigungen nicht grundsätzlicher Art anzuordnen.

v. Brauchitsch.

Inhalt.

I. Leitsätze

1. Der Sport erhöht und erhält die körperliche Leistungsfähigkeit des Soldaten, er stählt den Körper, verleiht ihm Kraft und Ausdauer, Schnelligkeit und Gewandtheit. Der Sport ist daher die Grundlage der Gefechtsausbildung und ein untrennbarer Bestandteil des militärischen Dienstes.

Der Sport weckt den Angriffsgeist, härtet den Willen, fördert die Selbstzucht und unterstützt damit die Erziehung des Soldaten zum einsatzbereiten Kämpfer. Der Sport zwingt zur Unterordnung und stärkt den Zusammenhalt und Korpsgeist der Truppe. Daneben soll er dem Soldaten Entspannung und Erholung gewähren und Freude bereiten.

II. Leitung, Lehrkräfte und Lehrweise.

2. Der **Kompanie- usw. Chef** ist für die sportliche Ausbildung seiner Untergebenen verantwortlich. Ohne gutes Lehrpersonal ist eine erfolgreiche körperliche Ausbildung nicht durchführbar. Der Kompanie usw. Chef muss daher besondere Sorgfalt darauf verwenden, das die Offiziere und Unteroffiziere in ihrem Leitungseinsatz vorbildlich sind.

3. Der **junge** Offizier ist der Leiter der sportlichen Ausbildung. Seine persönlichen Leistungen sollen wesentlich über den Durchschnittsleistungen der Mannschaften liegen. Er muss die sportlichen Übungen erklären und vormachen können. Sein Beispiel ist bestimmend für den Erfolg seiner Erziehung. Seine Teilnahme an Wettkämpfen ist zu fördern. Der Leitende trägt denselben Anzug wie die übende Abteilung.

4. Der Sportunteroffizier unterstützt den Leitenden.
Seine Befugnisse regelt der Kompanie usw. Chef. Zu seinen Pflichten gehören neben seiner Lehrtätigkeit: Vorbereiten der Sportstunden durch Bereitstellen des Geräts und Einteilen der Kompanie, Listenführen bei Leistungsprüfungen, Kampfrichtertätigkeit bei Wettkämpfen, Begleitung von Wettkampfmannschaften als Führer oder Quartiermacher, soweit kein Offizier in Betracht kommt, Vermittlung von sportlichen Wettkämpfen und dergleichen Dem Sportunteroffizier obliegt die sachgemäße Pflege und Verwaltung der Sportgeräte der Kompanie.

5. Die Regiments und Battalions oder Abteilungskommandeure

prüfen durch Besichtigungen, Leistungsprüfungen oder Wettkämpfe die sportliche Ausbildung der Truppe. Sie überzeugen sich davon, das durch zweckmäßigen Aufbau die erforderliche Leistungssteigerung des einzelnen erreicht wird und der Sport damit der militärischen Ausbildung nutzbar gemacht wird. Sie ordnen Sport-Lehrgänge zur einheitlichen Ausbildung des Lehrpersonals an. Sie wachen darüber, das vornehmlich die jungen Offiziere sich selbst sportlich betätigen.

6. Dem Battalions usw. Kommandeur zur Seite steht der **Sportoffizier**. Er soll für den Sport besondere Veranlagung und Neigung besitzen, praktische Erfahrungen gesammelt und möglichst an einem Lehrgang der Heeressportschule teilgenommen haben. Er muss als Schieds- und Kampfrichter ausgebildet sein und die Sicherheitsbestimmungen und die Grundzüge der Gesundheitspflege beherrschen. Darüber hinaus soll der Sportoffizier die Geräte- und Platzverwaltung sowie die Einrichtungen des Deutschen Reichsbundes für Leibesübungen in seinem Standort kennen. Seine Tätigkeit wird durch den Kommandeur
geregelt.

Sie erstreckt sich auf:

a) Beratung des Kommandeurs und der Kompanie usw. Chefs in organisatorischen und technischen Fragen der Ausbildung und der Sportanlagen (Sporthalle, Sportplatz, Schwimmanstalt).
b) Bereitstellung und Lagerung der Geräte, Anlage und Pflege von Sportanlagen.
c) Leitung von Lehrgängen zur Ausbildung des Lehrpersonals.
d) Anlage und Durchführung von Sportfesten.
e) Trainingsleitung von Wettkampfmannschaften.
f) Führung der Heeressportvereine.
g) Verbindung halten mit den Organisationen des Deutschen Reichsbundes für Leibesübungen und den ihnen angeschlossenen Vereinen.

7. Der Truppenarzt hat die Aufgabe, in enger Zusammenarbeit mit den für die Ausbildung im Sport verantwortlichen Führern den Gesundheitszustand zu überwachen und Überanstrengungen vorzubeugen. Er unterrichtet die Truppe über gesundheitliche und hygienische Fragen.

8. Lehrweise. Bei der Ausbildung ist auf dem vorhandenen Können und der Veranlagung der Rekruten aufzubauen; an die sportliche Ausbildung, die der Soldat vor seinem Dienstantritt erhalten hat, ist anzuknüpfen. Durch einfache, ungezwungene, jeden unnötigen Drill vermeidende Handhabung des sportlichen Dienstes wird die Lust und Liebe zum Sport geweckt und die Ausbildung gefördert. Von Beginn der Ausbildung an sind Übungen häufig wettkampfmäßig in Staffeln und Abteilungen durchzuführen, um die Sportstunde zu beleben und die Leistungen zu steigern.
Die Anforderungen an den Körper sind, seinem Kräftezustand entsprechend, den vorausgegangenen Leistungen anzupassen, wobei ein Ausgleich in der Art der Betätigung notwendig wird. Die Schulung der Muskeln und der inneren Organe muss Hand in Hand gehen.
Es ist falsch, die sportliche Ausbildung auf ein oder zwei Wochentage zusammenzudrängen. Länger als 1-$1^1/_2$ Stunden soll im allgemeinen nicht zusammenhängend geübt werden. Der Arzt kann schonungsbedürftige Leute zeitweilig ganz oder teilweise vom Sport befreien.

9. Der Sport ist möglichst im Freien zu betreiben Bei kühler Witterung muss die Sportstunde mit Gymnastik in der Bewegung, kurzen Läufen oder anderen Übungen, die eine allgemeine Erwärmung der Übenden herbeiführen, beginnen, um Erkältungen und Muskelverletzungen vorzubeugen. Der normale Anzug ist Sporthose und Sportschuhe. Der Witterung entsprechend können Sporthemd und Sportschutzanzug (Trainingsanzug) hinzukommen. Bei scharfem Üben ist letzterer auch bei kaltem Wetter abzulegen. Sport ohne Sportschuhe stärkt den Fuß und ist bei günstiger Witterung und einwandfreier Bodenbeschaffenheit zulässig. Beim Spiel (Handball usw.) muss die Fußbekleidung der Spielenden einheitlich sein, um Verletzungen vorzubeugen.
Geschlossene Räume sind gut zu durchlüften und häufig gründlich zu reinigen. Die Luft muss staubfrei sein. Es ist verboten, Sport in belegten Stallungen zu betreiben.
Der Wert der Übungsstunden wächst, wenn anschließend genügend Zeit zum Ausruhen und Reinigen des Körpers gegeben wird. Nach Geländeläufen ist dies grundsätzlich zu fordern. Kurze warme Duschen unterstützen die Entmüdung und beseitigen die Muskelsteifheit.

10. Die Körperschule legt die Grundlage für die Leistung. Sie ist in der Regel Massenunterricht. Leichtathletik, Schwimmen, Boxen und Mannschaftsspiele entwickeln die Leistungsfähigkeit des Soldaten zu seiner vollen Höhe.
Zur Vermeidung militärisch unerwünschter Einseitigkeit soll der Soldat auf allen Gebieten des dienstlichen Sportes Durchschnittsleistungen aufweisen (Mehrkämpfer). Daneben soll er auf einem oder mehreren Gebieten zu seiner persönlichen Höchstleistung gebracht werden.
Nach Abschluss der Rekrutenausbildung ist daher ein vermehrtes Eingehen auf die Veranlagung des einzelnen Mannes notwendig. Ein Üben in Leistungsabteilungen wird sich häufig empfehlen, damit die sportlich gut veranlagten Soldaten nicht durch die Leistungsschwachen in ihrer Weiterbildung gehemmt werden. Leute mit besonders guten Leistungen, vor allem die Unteroffiziere, können durch Weiterbildung in den freiwillig zu betreibenden Übungen eine Förderung auf Sportgebieten erhalten, die ihrer Neigung und Veranlagung besonders entsprechen. Soldaten, die sich auf Wettkämpfe vorbereiten, können auch im dienstlichen Sport Trainingsmöglichkeiten erhalten.

11. Frühsport. Regelmäßiger Frühsport ist nur da geboten, wo sonst - wie bei Kommandierten - keine Möglichkeit zu geordnetem Sportbetrieb besteht.
Sein Zweck ist, den Körper zu durchbluten und zu erfrischen. Ein kurzer Lauf und wenige Minuten Übungen in der Bewegung sind hierzu besonders geeignet. Der Frühsport kann nie auf Leistung zielende sportliche Ausbildung ersetzen.

III. Ausbildungsgang.

12. Der Sport ist so in den Ausbildungsgang einzugliedern, das er die fortschreitende Ausbildung mit der Waffe unterstützt und fördert. Das Jahr wird in zwei Ausbildungsabschnitte eingeteilt.

I. Abschnitt: Bis zur Einzelbesichtigung.

II. Abschnitt: Rest des Ausbildungsjahres.

13. 1. Dienstjahr.

I. Abschnitt (Rekrutenausbildung).

Die Übungsgebiete sind die **Körperschule und der Geländelauf**, der in planmäßiger Steigerung mindestens zweimal im Monat stattzufinden hat, ferner **Boxen**. (1.Ausbildungsstufe.)

Schwimmgelegenheit ist in erster Linie zur Fortbildung der Berufssoldaten und zur Ausbildung der Nichtschwimmer auszunutzen.

II. Abschnitt:

a) Bis Ende April findet das Geländetraining mit den Standortwettkämpfen seinen Abschluss. Der Schwerpunkt der Ausbildung liegt im **Boxen**, das bis zum freien Kampf zu fördern ist. (2. Ausbildungsstufe). Körperschule und Mannschaftsspiele können daneben betrieben werden.

Mit **Sprung, Wurf** und **Laufschule** ist zu beginnen. Körperschule, Mannschaftsspiele und Schwimmen können daneben betrieben werden.

b) In den Sommermonaten stehen Leichtathletik (außer Geländelauf), Schwimmen und Mannschaftsspiele im Vordergrund. Die Körperschule ist gelegentlich zu wiederholen, die Gymnastik mit Gerät zu betonen.

14. 2. Dienstjahr

I. Abschnitt: Als Kernpunkt der Winterausbildung ist das Boxen zu betreiben und bis zum freien Kampf von 3 Runden zu je 2 Minuten zu fördern. Die Körperschule ist zu wiederholen und zu verbessern; Spiele, besonders Mannschaftsspiele, ergänzen weiterhin den Übungsstoff. Der Geländelauf ist wie im 1. Dienstjahr durchzuführen.

II. Abschnitt: Die im 1. Dienstjahr erworbene Leistungsfähigkeit auf dem Gebiete der Leichtathletik und des Schwimmens ist weiterzuentwickeln. Die Technik der Übungen ist zu verbessern. Der Erwerb des Reichssportabzeichens und der Scheine der Deutschen Lebensrettungs-Gemeinschaft e.V. (D.L.R.G) ist anzustreben. Wettkämpfe sollen den Mann zum Einsatz zwingen. Die Hand- oder Fußballmannschaften tragen innerhalb der Battalione usw., Regimenter oder des Standortes Meisterschaften aus (s. Ziff. 70)

15. Prüfen der Ausbildung.

a) Die Einzelbesichtigung der Rekruten erstreckt sich auf alle Zweige der Körperschule und die Boxschule (1. Ausbildungsstufe.) Bestimmte Kraft- und Geschicklichkeitsübungen (zum Beispiel Gewichtwerfen, Klettern und Hangeln am Tau), wettkampfmäßige Hindernisstaffeln und dergleichen, vermitteln meist einen besseren Einblick in die Prüfung der gymnastischen Ausbildung.

Im 2. Dienstjahr ist vornehmlich der Boxkampf zu besichtigen. Der freie Kampf bis zu 3 Runden von je 2 Minuten ist zu fordern. Daneben sollen Leistungssteigerungen auf dem Gebiet der Körperschule erkennbar sein. Die Unteroffiziere sind in allen Zweigen der Winterausbildung zu besichtigen.

b) Bis spätestens Ende April sind die Standortwettkämpfe im Geländelauf durchzuführen.

c) Einmal im Sommer sind die Gesamtleistungen in der Leichtathletik und im Schwimmen zu überprüfen. Hierfür sind auch Wettkämpfe zwischen den Kompanien eines Battalions oder Regiments geeignet. Nachstehende Mindestleistungen dienen als Anhalt:

		Dienstjahr 1.	Dienstjahr 2.
100m-Lauf	. . . .	14,2 Sek.	13,4 Sek.
200m-Lauf	. . . .	32,0 Sek.	30,0 Sek.
400m-Lauf	. . . .	72,0 Sek.	68,0 Sek.
Weitsprung	. . . .	4,15 m	4,75 m
Hochsprung	. . . .	1,15 m	1,35 m
Kugelstoßen	. . . .	6,50 m	8,00 m
Handgranatenwurf		35,00 m	42,00 m
Schwimmen	. . . .	Freischwimmen	100 m in 2Min. 40 Sek. 300 m in 9Min.

16. Wettkampf und Training

1. Im Wettkampf lernt der Soldat seelisch und körperlich das Letzte herzugeben. Der Wettkampf ist somit eine vorzügliche Schule des Willen, der Härte und Selbstzucht. Die im Wettkampf erreichten Spitzenleistungen besonders veranlagter Soldaten geben der Allgemeinheit den Ansporn zu zielbewusster eigener Arbeit.
Die jungen Offiziere und alle Unteroffiziere nehmen an den dienstlichen Wettkämpfen teil. Erwünscht ist, das jeder junge Offizier auch außerdienstlich einen Wettkampfsport betreibt. Gelegentlich können Wettkämpfe nach Altersstufen und Dienstzeit ausgetragen werden, um auch weniger Veranlagten oder Anfängern einen Erfolg im Wettkampf zu ermöglichen.
Wettkämpfe innerhalb der Kompanien usw. bis einschließlich Regiment sind jährlich abzuhalten. Divisions und Korpsmeisterschaften werden von den betreffenden Kommandostellen befohlen.
Meisterschaften des Heeres oder der Wehrmacht werden vom Oberkommando des Heeres oder der Wehrmacht ausgeschrieben. Mit ihrer Durchführung kann eine Kommandostelle beauftragt werden. Bei allen Wettkämpfen auf Dauerleistungen muss ärztliche Hilfe rasch verfügbar sein.

Bei sportlichen **Schauvorführungen** dürfen nur Übungen gezeigt werden, die körperbildenden Wert haben.

2. Sportliche **Wettkämpfe** werden als Einzel- und Mannschaftskämpfe ausgetragen. Für die sportlichen Wettkämpfe sind die Wettkampfbestimmungen des Deutschen Reichsbundes für Leibesübungen maßgebend.

a) Einzelwettkämpfe bringen Höchstleistungen auf einzelnen sportlichen Gebieten. Besonders wertvoll sind dabei Mehrkämpfe, die sich aus verschiedenen Übungen z.B. Lauf, Sprung, Wurf und Schwimmen zusammensetzen.

b) Mannschaftswettkämpfe fördern die Kameradschaft und den Koprsgeist. Sie sollen bei Sportfesten einen weiten Raum einnehmen. Hierfür eigenen sich Kompanie-Staffelläufe, Wettspiele, Mannschaftsmehrkämpfe, Tauziehen usw. Abhalten von Großstaffelläufen oder die Teilnahme daran sind ein wichtiges Werbemittel

3. Waffenwettkämpfe gehören nicht in das Gebiet der körperlichen Erziehung, sondern in das der militärischen Ausbildung. Sie setzen volle körperliche Durchbildung voraus. Die Wertung erfolgt nach sportlichen Gesichtspunkten.

4. Training. Soldaten, die an Wettkämpfen teilnehmen, müssen genügend vorbereitet sein, da sonst gesundheitliche Schädigungen eintreten können. Jeder Soldat, der sich zu Einzelwettkämpfen meldet, ist für seine Vorbereitung selbst verantwortlich. Er muss in seinem Training von einem erfahrenen Offizier oder Sportunteroffizier in Verbindung mit dem Arzt beraten und überwacht werden.

Die Vorbereitung zum Wettkampf verspricht nur dann Erfolg, wenn sie sich auf guter Körperausbildung, voller Gesundheit und einer vorbildlichen Lebensweise aufbaut.

Die Hauptregeln der Lebensweise sind: Regelmäßiger Schlaf von mindestens 8 Stunden, sorgfältige Ernährung und Meiden von Genussmitteln. Ausschweifungen schädigen den Kräftezustand. Geschlechtliche Enthaltsamkeit ist nicht gesundheitsschädlich. Sportmassage ist im Training besonders wertvoll. Um eine Überanstrengung von Wettkämpfern in der Vorbereitungszeit zu vermeiden, muss ihre gelegentliche Befreiung von anderem Dienst im Kauf genommen werden.

17. Außerdienstlicher Sport, Spitzenkönner, Heeressportvereine.

Freiwillige außerdienstliche Betätigung der Soldaten ist durch das persönliche Beispielaller Dienstgrade anzuregen und zu fördern, weil dadurch jeder Tugend innewohnende Drang zur Betätigung in richtige Bahnen gelenkt wird. Der Soldat kann in seiner freien Zeit jeden Sport, der ihm besonders zusagt, betreiben.

Der außerdienstliche Sport gilt als Dienst im Sinne der Dienstbeschädigung, wenn er im Interesse der Ausbildung genehmigt war. Spitzenkönner von nationaler Bedeutung, die vom O.K.H. namhaft gemacht werden, sollen die im Interesse des deutschen Sports gebotene Förderung finden. Ihnen sind daher, soweit es der Dienst gestattet, nach ihrer Rekrutenzeit Training und Wettkämpfe auf ihrem Sondergebiet zu ermöglichen. Gleiche Fürsorge kommt für einzelne Hand- und Fußballmannschaften der Ligaklasse in Betracht.

Es kann den Sportsgeist und Sportbetrieb einer Truppe sehr fördern, wenn die sportbegeisterten Soldaten, die auf Grund ihrer Fähigkeiten den Ruf ihres Truppenteils wahren und erhöhen können, in einem **Heeressportverein** zusammengeschlossen werden. In erster Linie wird der Heeressportverein die besten Hand- oder Fußballspieler eines Battalions usw. zu einer Mannschaft zusammenfassen. Für die Beteiligung dieser Mannschaft an den Wettkämpfen und Serienspielen des Deutschen Reichsbundes für Leibesübungen ist die Mitgliedschaft des Vereins bei diesem Bunde notwendig. Nur ein

rühriger Führer kann den Heeressportverein zur Blüte bringen. Bei jedem Auftreten in der Öffentlichkeit muss der Heeressportverein besonderen Wert darauf legen, durch militärisches und sportliches Verhalten seiner Mitglieder sich Achtung und Ansehen zu erwerben. Der freiwillig betriebene Sport gilt als Wehrdienst, wenn der im Interesse der Ausbildung vom zuständigen Disziplinarvorgesetzten genehmigt war. Ein hierbei erlittener Körperschaden ist Wehrdienstbeschädigung nach § 4 des Werhmachtführsorge- und versorgungsgesetztes.

IV. Die Übungen

Vorbemerkung

18. Die Sportvorschrift enthält:

a) Die von jedem Soldaten zu fordernden Pflichtübungen,

b) Übungen die darüber hinaus freigestellt sind und besonders für die Weiterbildung der Offiziere, Unteroffiziere und besonders veranlagten Soldaten wertvoll sind. Diese Übungen sind im Kleinbund den einzelnen Übungsgebieten hinzugefügt, ohne beschrieben zu sein.

c) In besonderen Fällen kann der Battalions- usw. Kommandeur bei Mangel an Ausbildungsmöglichkeiten (Fehlen von Geräten, Schwimmgelegenheit und Ähnlichem) für seinen Befehlsbereich auf einen Teil der Pflichtübungen, ausgenommen in der Leichtathletik, verzichten. Andererseits können diese Kommandeure, falls die Eigenart ihrer Truppengattung oder sonstige Verhältnisse eine Erweiterung des Stoffgebietes notwendig machen, freigestellte Übungen für ihren Befehlsbereich als Pflichtübungen bestimmen.

A. Körperschule

19. Die körperliche Grundausbildung erfolgt in der **Körperschule.**
Sie umfasst Bewegungsspiele, Gymnastik und Übungen an den Turngeräten.

20. Bewegungsspiele.

Leichte Spiele in Form von Lauf-, Zieh-, Wurf-, Ball-, und Parteispielen sind das einfache Mittel, den ungeübten Rekruten gewandt und geschmeidig zu machen. Dabei wecken und fördern sie in besonderem Maße die Freude an der körperlichen Betätigung. Das Tummeln im Spiel gehört daher an den Anfang der gesamten Ausbildung. Weiter dienen die Spiele dem Ausgleich und der Entspannung nach schwerem Dienst und sind deshalb das ganze Jahr hindurch weiter zu betreiben.
Die aufgeführten Spiele können vom Ausbildenden ausgesucht oder durch weitere ergänzt werden.

Beispiele für Spiele:

a) Hindernis-Laufspiel (nur Anhalt).

Hinter einer Mallinie stehen mehrere Reihen bis zu 10 Spielern, davor in 25m Entfernung 4 Spieler mit je 5 Schritt Abstand als Hindernisse hintereinander, der erste kniend, der zweite in Seitgrätschstellung, der dritte in als Bock, der vierte in Ruhestellung. Auf "Los!" läuft der erste Spieler jeder Reihe auf die Hindernisse zu; das erste ist frei zu überspringen, das zweite zu durchkriechen, das dritte zu überspringen, das vierte als Wendemarke zu umlaufen. Dann läuft der Spieler zu seiner Reihe zurück, wo der nächste nach einem Schlag auf die Hand von der Mallinie startet. Das Spiel ist beendet, wenn jeder der Reihe gelaufen ist.

b) Kampf gegen die Reihe.

Etwa 12 Spieler stehen in Reihe, jeder hält sich an den Hüften seines Vordermannes fest, der vordere Mann hat die Arme ausgebreitet; diesem gegenüber steht ein einzelner Spieler als Angreifer, dessen Aufgabe es ist, die sich aneinander festhaltenden Spieler der Reihe an irgendeiner Stelle zu trennen.

Der 1. Reihenspieler darf den Angreifer mit ausgebreiteten Armen sperren, ohne ihn jedoch festzuhalten. Die letzten Reihenspieler schwenken zweckmäßig, wenn der Angreifer von der linken Seite kommt, nach rechts beziehungsweise umgekehrt. Hat der Angreifer die Reihe an einer Stelle gesprengt, so wird derart gewechselt, das der Angreifer an die letzte Stelle der Reihe tritt und der bisherige 1. Spieler der neue Angreifer wird.

c) Tauziehen.

d) Medizinballstaffel.

Die Staffeln (bis zu je 20 Teilnehmer) stehen in Reihe mit etwa 3m Abstand genau auf Vordermann mit weit gegrätschten Beinen, der erste und letzte Spieler an einer Marke. Auf das Kommando "Los!" wird der Ball von dem ersten jeder Staffel durch die gegrätschten Beine gerollt. Jeder Spieler versucht, den rollenden Ball durch Schlag mit der offenen Hand zu beschleunigen. Der letzte jeder Staffel empfängt den Ball kniend und läuft an der rechten Seite der Staffel vorbei auf den Platz des ersten. Während des Vorlaufens rückt jeder Spieler auf den Platz des Hintermannes. Läuft der Ball, bevor er zum Schlussmann kommt, links oder rechts heraus, dann muss er von der Stelle, wo er herauslief, weitergespielt werden. Sieger ist die Staffel, deren Anspieler zuerst mit dem Ball an seinen Ausgangspunkt kommt. In derselben Aufstellung kann man den Ball abwechselnd über den Kopf und durch die Beine spielen lassen. Die Staffle gewinnt an Schnelligkeit, wenn sie mit 2 oder 3 Bällen gespielt wird. Die Bälle werden im Abstand von etwa 8m jeweils auf das Kommando "Los!" angespielt. Jeder Staffelteilnehmer bringt aber nur einen Ball zum Weiterspielen nach Vorn, nur der letzte Spieler muss zum Schluss alle im Spiel befindlichen Bälle aufnehmen und zurückbringen. Diejenige Staffel, deren Bälle zuerst an der Abspiellinie sind, hat gewonnen. Weitere Übungsmöglichkeiten sind freigestellt.

e) Ball über die Schnur.

In einem abgegrenzten Rechteck von 10—20m Länge und 6—12m Breite, das durch eine 2m hohe Leine in zwei gleich große Felder geteilt ist, nehmen 2 Parteien von je 5-6 Mann Aufstellung. Die Spieler jeder Partei teilen sich zweckmäßig in Vorder- und Hinterspieler. Der Ball wird über die Leine geworfen und muss stets gefangen werden. Der Ball muss von dort geworfen werden, wo er gefangen oder angehalten ist beziehungsweise wo er die Spielfeldbegrenzung schneidet. Jede Berührung mit dem Boden innerhalb des Spielfeldes auf der einen Seite bringt der Partei auf der anderen Seite einen Punkt. Ein Punktgewinn wird ferner erzielt

1. wenn der Ball die Leine berührt oder unter der Leine durchgespielt wird,
2. wenn der Ball außerhalb des Spielfeldes den Boden berührt (die Partei dieser Seite erhält 1 Punkt). Würfe, die berührt werden, bevor sie ausgehen, gelten als angenommen. Die Linien gehören zum Spielfeld.
3. Wenn der Gegner beim Wurf mit den Händen über die Leine greift.

Sieger ist, wer zuerst 20 Punkte erreicht hat, nach 10 Punkten werden die Seiten gewechselt.

f) Stoßballstaffel mit dem Medizinball.

Die Staffeln von 8—10 Mann stehen in Reihe aufgeschlossen. Nr. 1 als Anspieler steht mit dem Ball seiner Staffel mit ungefähr 2m Abstand gegenüber. Auf das Kommando "Los!" stößt der Anspieler den Ball zu Nr. 2, dieser stößt den Ball zurück und setzt sich hin. Dann erhält Nr. 3 den Ball vom Anspieler zugestoßen, stößt ihn ebenso zurück und setzt sich hin usw. Der letzte Spieler der Staffel läuft, sobald er den Ball erhalten hat, auf den Platz des Anspielers, der sich an die Spitze seiner Reihe stellt. Alle Teilnehmer sind während des Vorlaufens aufgestanden und haben den Platz des Hintermannes eingenommen. Das Spiel beginnt von neuem. Sieger ist die Staffel, deren Anspieler zuerst mit dem Ball am Anspielplatz ankommt.

g) Reiterstaffel.

Hinter einer Mallinie stehen die Spieler in Reihe (jede Reihe bis zu 10 Mann stark). In 20—25m Entfernung von der Mallinie ist vor jeder Reihe ein Ziel markiert. Auf das Kommando "Los!" springt der zweite jeder Reihe dem ersten auf den Rücken und wird von diesem bis zum Ziel getragen. Hier springt Nr. 2 ab, läuft zur Reihe zurück und holt Nr. 3. Im Ziel bleibt jetzt Nr. 2 stehen und Nr. 3 läuft zurück und holt Nr. 4 und so fort, bis alle Spieler am Ziel sind.

h) Ball unter der Schnur.

In einem abgegrenzten Rechteck von 16m Länge und 12m Breite, das durch eine 80cm hohe Leine in zwei gleich große Felder geteilt ist, nehmen 2 Parteien zu je 6 Spielern Aufstellung. Gespielt wird mit 3 Medizinbällen, die unter der Leine hindurch gerollt werden. Anlauf im eigenen Felde ist gestattet.

Jeder Ball, der die hintere Spielfeldbegrenzung berührt, die am besten durch Balken oder Hallenwand dargestellt wird, gilt als Punkt. Der seitlich ausgehende Ball wird nicht gewertet. Ein Punktgewinn wird ferner erzielt:

1. wenn ein Ball oder Spieler die Leine berührt,

2. wenn ein Ball über die Leine geworfen wird.

Sieger ist die Partei, die in 10 Minuten die höchste Punktzahl erreicht. Für jede Seite ist 1 Schiedsrichter erforderlich.

i) Völkerball.

In einem Spielfeld von ungefähr 20m Länge und 10m Breite, das durch eine Mittellinie in zwei gleich große Felder geteilt wird, stehen sich zwei gleichstarke Parteien, jede bis zu 20 Spielern, gegenüber. Mit einem Handball versuchen sich beide Parteien abzuwerfen. Bei Beginn des Spieles befindet sich je ein Spieler der beiden Parteien hinter dem gegnerischen Spielfeld. Er beteiligt sich an Abwerfen oder versucht, seiner Partei den Ball so zuzuspielen, das ein Abwerfen eines Gegners möglich wird. Jeder getroffene muss das Spielfeld verlassen. Alle Abgeworfenen umgeben die Spielgrenzen des Gegners und beteiligen sich durch Zuspiel oder Abwurf weiter am Spiel. Sieger ist diejenige Partei, die den Gegner zuerst aufgerieben hat. Bei Spielbeginn wird der Ball vom Schiedsrichter auf der Mallinie hochgeworfen. Die Partei, die ihn fängt, beginnt sofort mit dem Spiel. Das Spiel wird schwieriger, wenn man mit 2 Bällen spielt, oder wenn es erlaubt ist, den Ball zu fangen oder mit der Hand abzuwehren.

Raufball.

Mit dem Hand-, Rugby-, oder Medizinball kann auf einem Spielfeld in beliebiger Größe mit einer beliebigen Anzahl von Spielern gespielt werden. Kies oder hart gefrorener Boden eignet sich nicht als Spielfläche. Um zu starke Zusammenballungen von Spielern und damit Verletzungsgefahren zu vermeiden, empfiehlt es sich jedoch, das Spiel in einem Felde von nur 30m Länge und 15m Breite mit 6 Spielern auf jeder Seite zu betreiben. Die Tore werden durch je zwei 4m auseinanderliegende Medizinbälle dargestellt. Sie liegen 3m vor den hinteren Grenzlinien des Spielfeldes.
Spielweise:
Die 6 Spieler aufgeteilt in 3 Stürmer, 1 Läufer und 2 Verteidiger, versuchen im Zusammenspiel den Ball auf die gegnerische Torlinie zu legen. Zum Spielbeginn und nach jedem Torerfolg steht jede Mannschaft auf ihrer Torlinie. Der Ball wirf auf Pfiff in die Spielfeldmitte eingeworfen. Der Ball kann dem Gegner aus der Hand genommen werden. Der jeweilige Ballbesitzer darf, solange er den Ball hält, vom Gegner um die Hüfte unterhalb der Arme gehalten werden. Der so gehaltene Gegner muss innerhalb von 5 Sekunden den Ball abspielen. Es kann hinter dem Tor gespielt, ein Tor jedoch nur von Vorn gelegt werden.

Ein **Freiwurf** wird verhängt:

a) bei absichtlichem Stoßen oder Treiben des Balles mit dem Fuß,
b) bei falschem halten des Gegners,
c) wenn der gehaltene Spieler den Ball nicht innerhalb 5 Sekunden abspielt,
d) bei grobem und gefährlichem Spiel.

Überschreitet der Ball die Spielfeldgrenzen, so wird der Ball wieder durch Einwurf in das Spielfeld gebracht.
Begehen zwei Spieler gleichzeitig einen Fehler, so wird ein Schiedsrichterwurf gegeben.
Die Spieldauer kann beliebig festgesetzt werden.
Es empfiehlt sich, etwa 2 mal 10 Minuten zu spielen.

Beispiele für weitere Spiele:

Flugball, Jägerball, Neckball, Zieh- und Schiebespiele über einen Strich oder aus einem Kreis als Wettkampf usw.

21. Gymnastik.

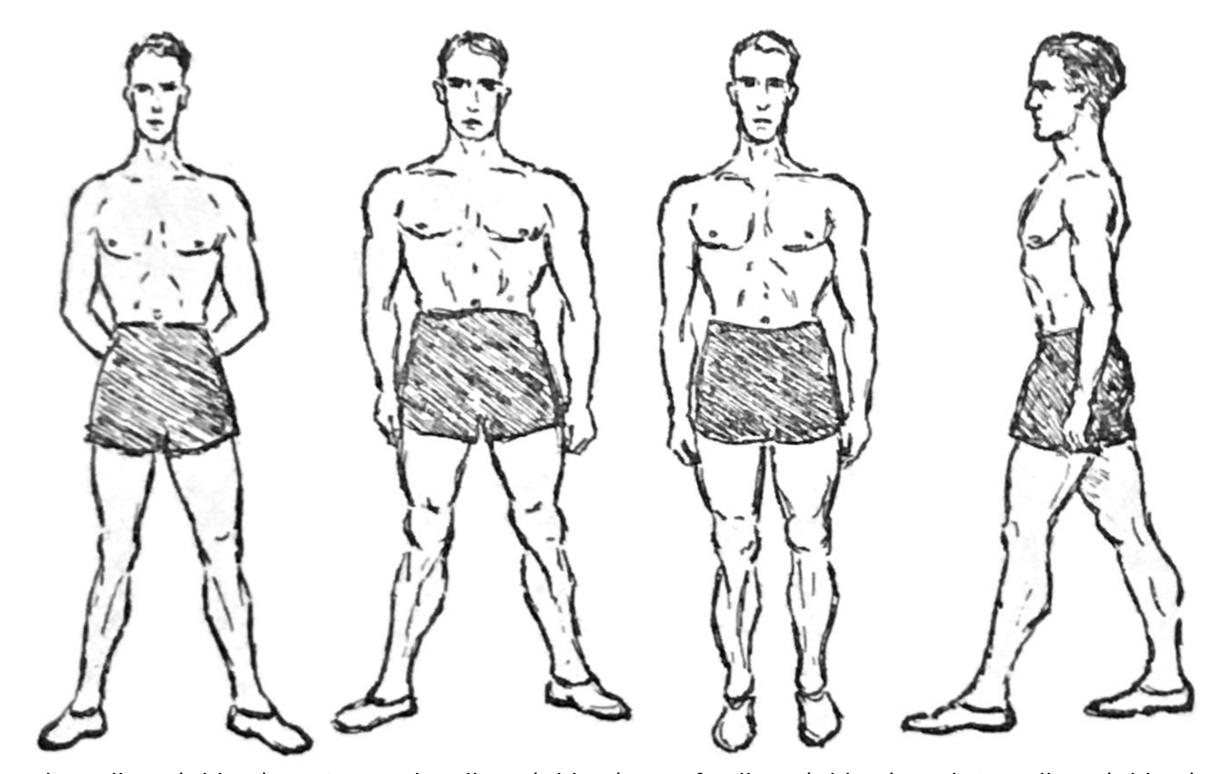
Die Gymnastik soll planmäßig die Muskeln lockern, dehnen und kräftigen und dadurch den Körper für sportliche Leistungen vorbereiten.

Sie besteht

1. aus der **Gymnastik ohne Gerät**,
2. der **Gymnastik mit Gerät**.

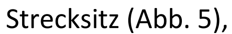
22. Gymnastik ohne Gerät.

Die Ausgangsstellungen für die Übungen unter a—c sind:



Ruhestellung (Abb. 1), Seitgrätschstellung (Abb. 2), Laufstellung (Abb. 3), Schrittstellung (Abb. 4),

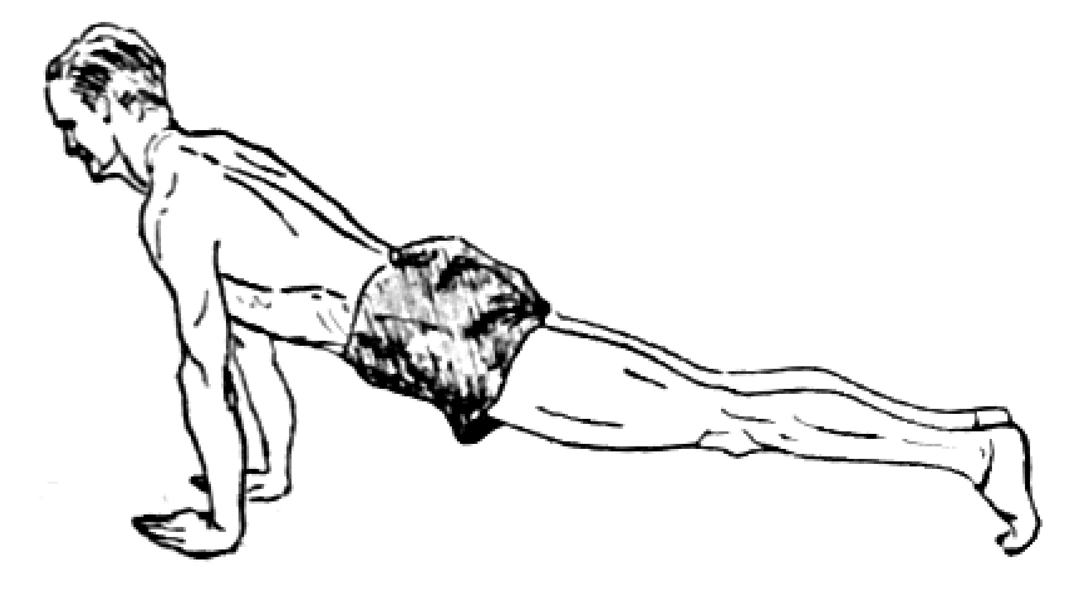




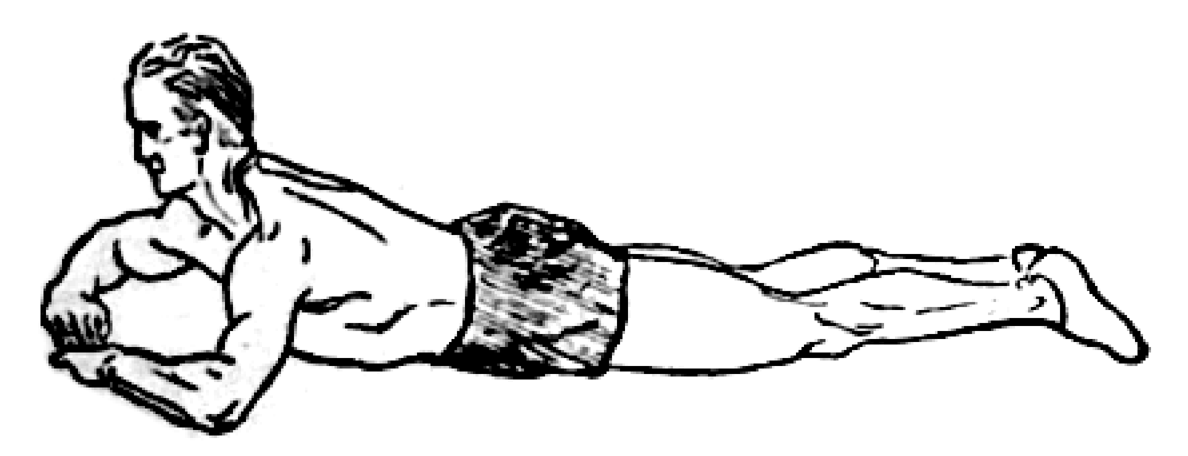
Strecksitz (Abb. 5),



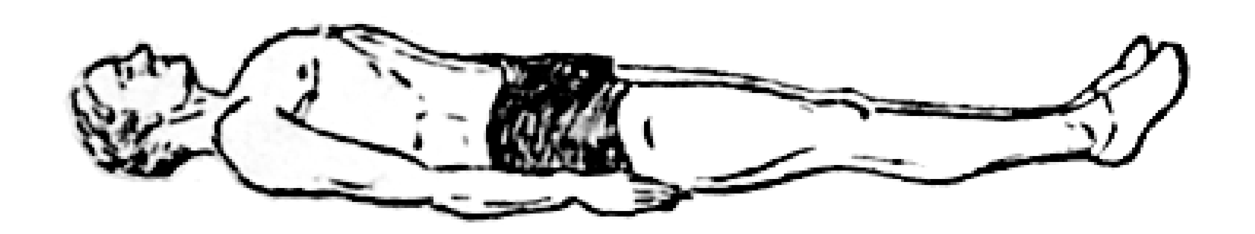
Kniestand (Abb. 6),



Liegestütz vorl. (Abb 7),



Bauchlage (Abb. 8),



Rückenlage (Abb. 9).

Aufstellung.

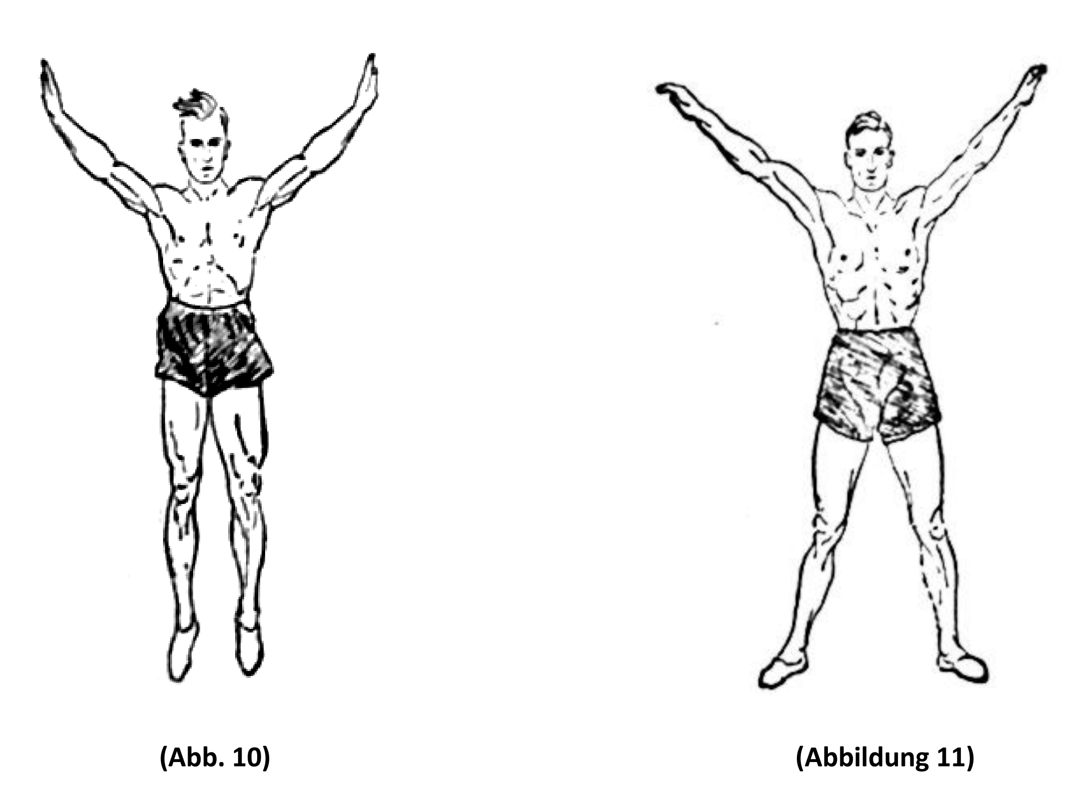
Auf das Kommando "Zur Gymnastik nach links (r.) geöffnet Marsch (Marsch, Marsch)", öffnet die Abteilung so, dass das vordere Glied vom rechten (l.) Flügelmann aus von Mann zu Mann 3 Schritt Zwischenraum nimmt und die hinteren Glieder mit 2 Schritt Abstand auf Lücke des vor ihnen stehenden Gliedes treten. Auf dem Platz angekommen, nimmt jeder Mann die Ruhestellung ein. auf das Kommando "Rechts (l.) angeschlossen - Marsch! (Marsch, Marsch)" wird die erste Aufstellung auf dem kürzesten Wege wieder eingenommen und gerührt.

Übungsweise der Gymnastik.

Die Übungen sind im Wechsel von Arm-, Rumpf- und Beinübungen durchzunehmen. Die Übungsgruppe beginnt mit Lockerungsübungen, danach folgen Dehn- und Kräftigungsübungen. Nach mehreren anstrengenden Übungen folgt zweckmäßig eine Lockerungsübung. Zeitlich soll die Gymnastik ohne Gerät nicht länger als 15 Minuten dauern. Die Übungen werden angesagt und vorgemacht. Bei Kenntnis der Übung kann das Vormachen wegfallen. Jede Übung beginnt und endet auf das Kommando "Anfangen" beziehungsweise "Aufhören" in der Ruhestellung. Bei Übungen im Strecksitz, Kniestand, Liegestütz vorl. sowie in der Bauch- und Rückenlage wird die Ruhestellung nach dem Kommando "Aufstehen" eingenommen. Gelegentlich können auch hierfür geeignete Übungen nach Zählen oder auf Kommando des Leitenden einheitlich durchgeführt werden.

a) Lockerungsübungen.

1. Laufstellung, Schlußhüpfen (Abb. 10):
Beim Hüpfen müssen Arme und Schultern locker gehalten werden.
2. Seitgrätschstellung, Schwingen der Arme (Abbildung 11):



(Abb. 10) **(Abbildung 11)**

Die Arme werden locker in die flüchtige schräghochhalte geschwungen und anschließend durch die Tiefhalte kreuzend vor die Brust gebracht. Dieselbe Übung kann mit Kniewippen oder Schlußhüpfen sowie mit Vorhoch- und Tiefschwingen der Arme ausgeführt werden.

3. Schrittstellung, Beinschwingen (Abb. 12)
Das zurückgestellte Bein wird vor- und zurückgeschwungen, wobei Knie und Fußgelenk des Schwungbeins locker sein müssen



Abb. 12.



Abb. 13.

4. Grätschstellung, Mühlkreisen (Abb. 13)
Mit Hochhalte eines Armes kreisen beide Arme hintereinander dicht am Körper zunächst vorwärts und dann auf Kommando rückwärts. Der Rumpf darf beim Kreisen der Arme nicht mit gedreht werden.

5. Seitgrätschstellung, Rumpfkreisen (Abb. 14)
Das Kreisen des Rumpfes erfolgt bei durchgedrückten Knien abwechselnd links und rechts herum im Wechsel. Die Arme Schwingen durch die Hochhalte mit oder hängen locker herab.



Abb. 14.



Abb. 15.

6. Seitgrätschstellung, Kreisen beider Arme (Abbildung 15):
Aus der Hochhalte werden beide Arme schwunghaft zuerst vorwärts und anschließend rückwärts gekreist. Dieselbe Übung mit Kniewippen oder Schlußhüpfen.

7. Schrittstellung, Kreisbogenschwingen eines Beines (Abb. 16):
Das zurückgestellte Bein wird schwunghaft vorwärts und dann seitwärts im Bogen zurück in die Ausgangsstellung geschwungen. Das Standbein hebt sich hierbei in den Zehenstand.



Abb. 16.

8. Laufstellung Rumpfbeugeschwung vorwärts (Abb. 17):
Aus der Hochhalte schwingen beide Arme vorwärts durch die Tiefhalte nach rückwärts, aufwärts unter gleichzeitigem Rumpfbeugen vorwärts mit Kniebeugen und -strecken.

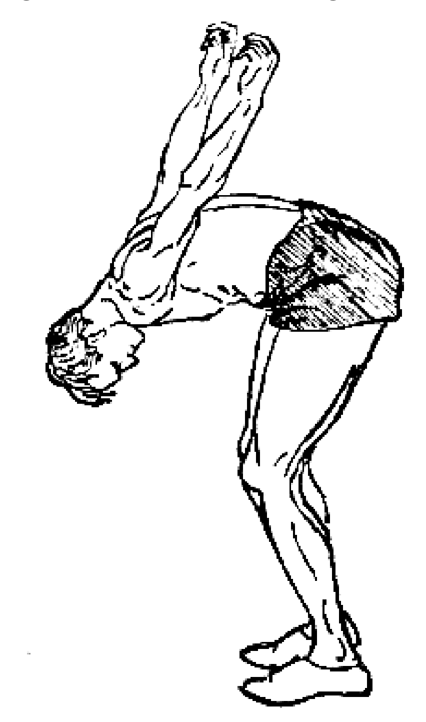


Abb. 17.

9. Grätschstellung, Rumpfdrehen (Abb. 18):
Aus der Seithalte wird der Rumpf abwechselnd nach links und rechts schwunghaft gedreht, wobei der jeweils hintere Arm gestreckt bleibt, während der vordere Arm locker zur Brust geschwungen wird. Die Beine sind durchgedrückt.



Abb. 18.

b) Dehnübungen

1. Seitgrätschstellung, Rumpfbeugen vorwärts (Abb.19):
Bei durchgedrückten Beinen wird der Rumpf so weit vorgebeugt, das die Hände den Boden berühren. Dieselbe Übung kann mit ein- bis zweimaligem Nachfedern oder mit gefalteten Händen schwunghaft aus der Hochhalte durch die Beine ausgeführt werden (Hackübung).



Abb. 19.

2. Seitgrätschstellung, Rumpfbeugen rückwärts (Abb. 20):
Unter leichtem Vorschieben der Knie und Hochdrücken der Hüften wird der Rump rückwärts gebeugt. Die Füße müssen mit der ganzen Sohle am Boden bleiben, die Arme hängen zwanglos herab



Abb. 20.

3. Seitgrätschstellung, Rumpfbeugen seitwärts (Abb. 21.):
Mit Hochhalte beider Arme wird der Rumpf abwechselnd nach links und rechts mit ein- bis zweimaligem Nachfedern gebeugt.



Abb. 21.

4. Seitgrätschstellung, Fallen in die tiefe Kniebeuge (Abb.22):
Unter Vorschwingen der Arme werden die Knie schnell gebeugt wobei der Körper auf der ganzen Sohle ruht. Der Rumpf ist dabei gekrümmt, der Kopf eingezogen.

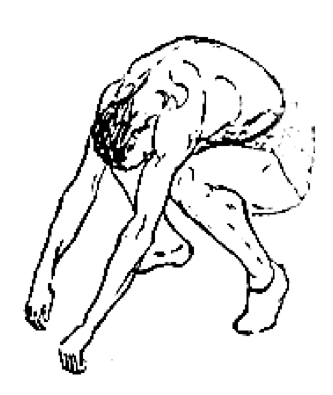


Abb. 22.

5. Laufstellung, Beinspreizen seitwärts (Abb. 23):
Abwechselnd wird ein Bein schwunghaft seitwärts gespreizt,
wobei das Standbein in den Zehenstand geht.



Abb. 23.

6. Schrittstellung, hohes Vorspreizen (Abb. 24):
Das hintere Bein wird möglichst hoch vorwärts-auswärts geschwungen, wobei sich das Standbein in den Zehenstand hebt.



Abb. 24.

7. Laufstellung, Beinspreizen rückwärts (Abb. 25):
Nach Vorheben des Beines wird der Oberschenkel bei locker gehaltenem Knie- und Fußgelenk scharf zurückgeschwungen. Das Standbein hebt sich in den Zehenstand, die Arme schwingen in die flüchtige Seithalte.



Abb. 25.

8. Seitgrätschstellung und Einnehmen der erweiterten Seitgrätschstellung (Abb. 26):
Die Übung soll nicht auf glattem Boden ausgeführt werden.

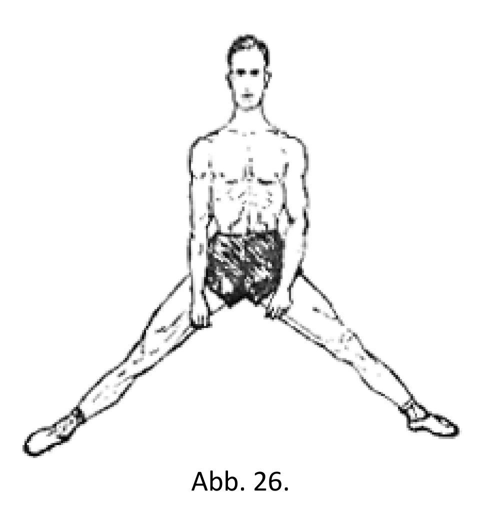


Abb. 26.

9. Laufstellung, tiefe Hockstellung mit Kniestrecken und -beugen (Abb. 27):
In der tiefen Hockstellung ist der Rumpf leicht gebeugt, die Fersen sind gehoben, die Hände stützen am Boden. Nach einmaligem Wippen werden die Beine gedreht wobei die Hände am Boden bleiben.

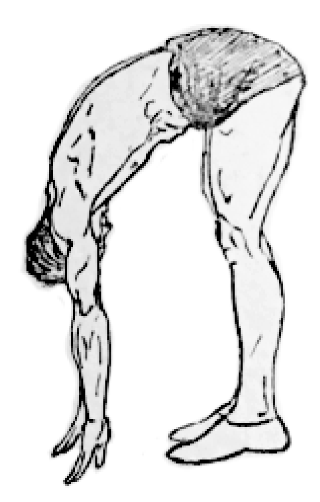


Abb. 27.

10. Kniestand, Rumpfbeugen rückwärts (Abb. 28):
Die Knie sind eine Handbreite auseinander genommen, der Körper ist ausgerichtet. Das Rückbeugen erfolgt zügig bei hochgedrückten Hüften ohne und mit Hochhalte der Arme.

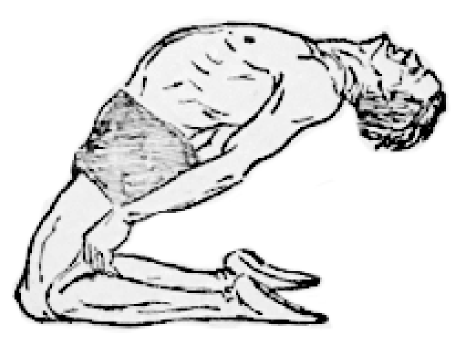


Abb. 28.

11. Kniestand, Rumpfbeugen seitwärts (Abb. 29):
Ein Bein wird gestreckt seitwärts gestellt. Das Beugen erfolgt mit Hochhalte beider Arme sowie mit ein- bis zweimaligem Nachfedern.



Abb. 29.

12. Seitgrätschstellung und Einnehmen der erweiterten Schrittstellung (Abb. 30):
Die Übung soll nicht auf glattem Boden ausgeführt werden.



Abb. 30.

13. Strecksitz, Rumpfbeugen vorwärts (Abb. 31):
Das Vorbeugen geschieht so, das die Hände bei durchgedrückten Knien die Fußspitzen berühren. Der Kopf ist eingezogen.

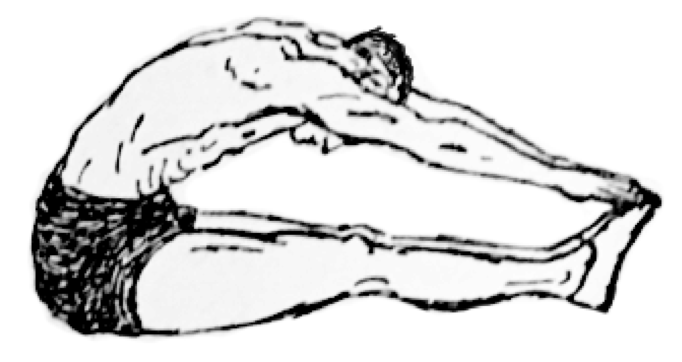


Abb. 31.

14. Grätschstellung, Rückwärts-Aufwärts-schwingen der Arme (Abb. 32):
Die Arme werden gestreckt rückwärts-aufwärts geschwungen und anschließend locker durch die Tiefhalte kreuzend vor die Brust gebracht. Die Fersen werden beim Rückschwingen der Arme gehoben und beim Tiefschwingen der Arme gesenkt.



Abb. 32.

15. Bauchlage, schnelles Rumpfheben (Abb. 33):
Mit scharfem Abdrücken der Hände vom Boden richtet sich der Rumpf bis zu Möglichkeitsgrenze auf. Die Arme unterstützen das Rumpfheben durch kräftiges Seitschlagen.

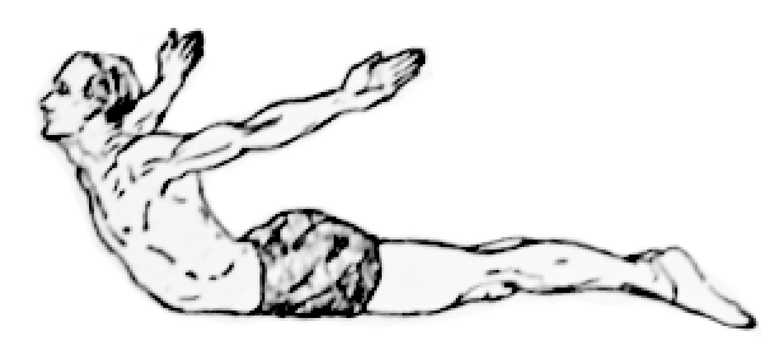


Abb. 33.

16. Tiefkriechstellung mit Nachfedern (Abb. 34):
Die Hände werden in der Bank so weit nach vorn geschoben, das in der Tiefkriechstellung die Oberschenkel senkrecht stehen.



Abb. 34.

17. Grätschsitz, Rumpfbeugen (Abb. 35):
Aus dem Grätschsitz mit Seithalte wird der Rumpf abwechselnd gedreht und über das linke und rechte Bein gebeugt, wobei die Handfläche jeweils die entgegengesetzte Fußspitze berührt.

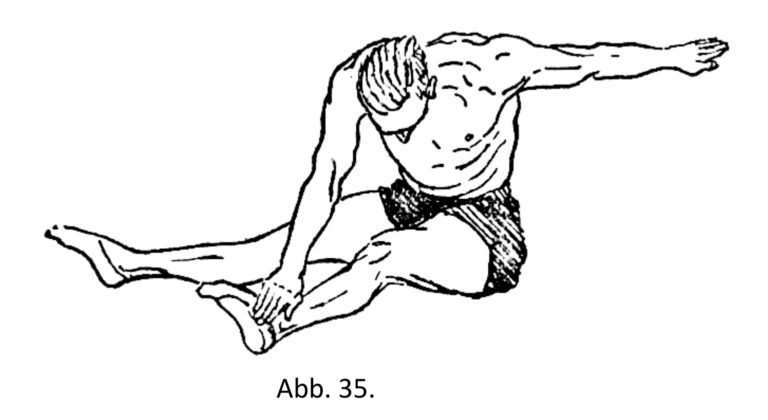


Abb. 35.

18. Bauchlage, Rückenhalte, schnelles Rumpf- und Beinheben (Abb. 36).

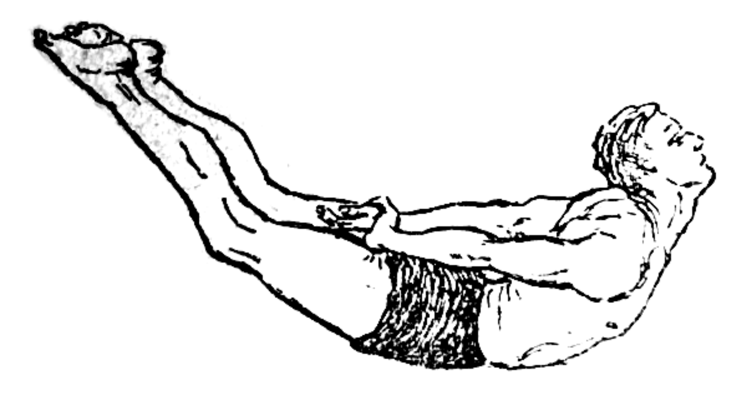


Abb. 36.

19. Aus dem Grätschsitz, Rumpfbeugen vorwärts als Partnerübung (Abb. 37):
Aus dem Grätschsitz mit gegeneinander gestellten Füßen und gegenseitigem Handfassen erfolgt abwechselnd durch Ziehen ein Vor- und Rückbeugen des Rumpfes.

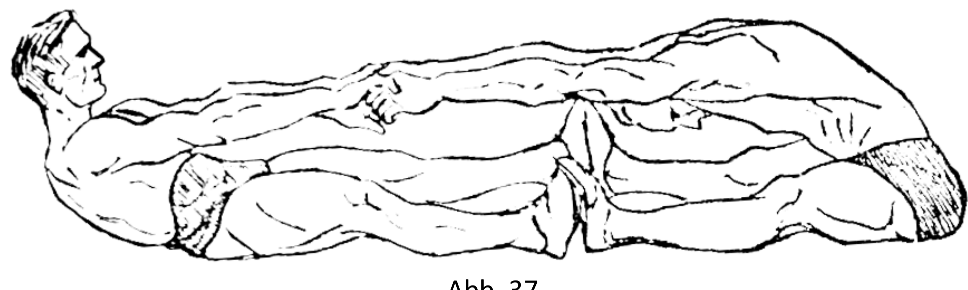


Abb. 37.

c) Kräftigungsübungen.

1. Liegestütz vorlings, Anhocken und Strecken der Beine (Abb. 38):

Die Beine werden bei geschlossenen Knien fortgesetzt angehockt und gestreckt. Dieselbe Übung kann mit wechselseitigem Anhocken eines Beines sowie mit einmaligem Nachfedern ausgeführt werden.

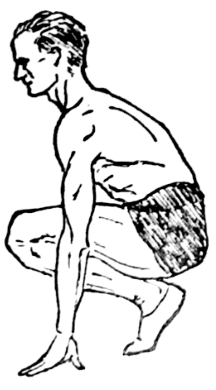


Abb. 38.

2. Rückenlage, Beinkreisen (Abb. 39):

Aus der Rückenlage mit Seithalte werden die Beine zuerst gehoben und anschließend ohne Berühren des Bodens fortgesetzt gekreist. Das Kreisen kann mit geschlossenen Beinen sowie mit Grätschen, Senken und Schließen der Beine ausgeführt werden.

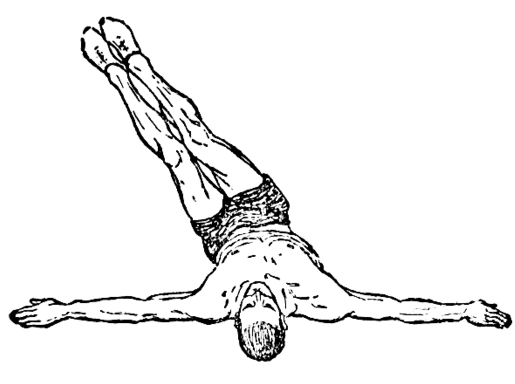


Abb. 39.

3. Rückenlage, schnelles Rumpf- und Beinheben (Abb. 40):

Rumpf und Beine werden gleichmäßig so gehoben, das die Hände die Füße berühren.

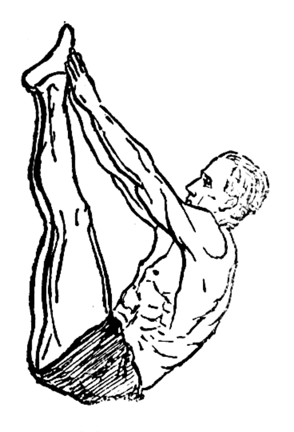


Abb. 40.

4. Rückenlage, Rumpfheben und -senken (Abb. 41):
Das Rumpfheben wird anfangs mit gebeugtem und später mit gestrecktem Körper ausgeführt, beim Heben mit gestrecktem Körper hält eine Hilfestellung die Füße des Übenden fest.

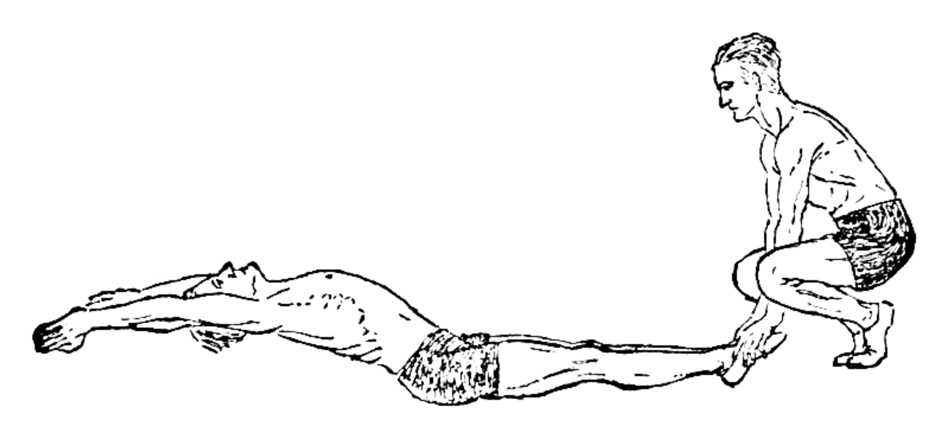


Abb. 41.

5. Liegestütz vorlings, Armbeugen und -strecken (Abb. 42):
Das Beugen der Arme wird langsam, das Strecken schnell ausgeführt.

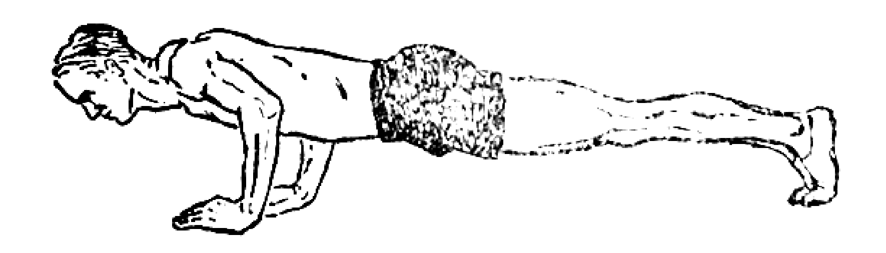


Abb. 42.

6. Kniebeuge auf einem Bein als Partnerübung (Abb. 43):
Zwei Übende stehen sich mit Handfassen gegenüber und führen gleichzeitig ein tiefes Kniebeugen, der eine links und der andere rechts aus. Bim Beugen links wird das rechte Bein vorgespreizt.

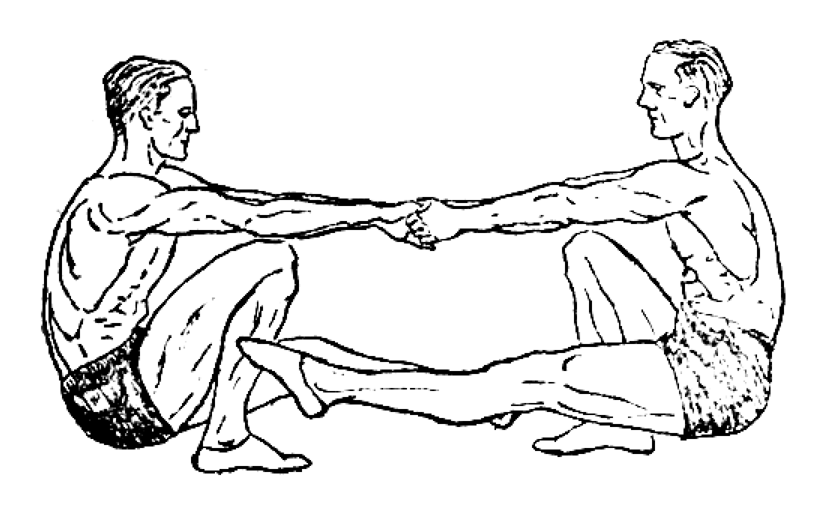


Abb. 43.

7. Strecksitz und Beinkreisen als Partnerübung (Abb. 44):
Zwei Übende, der eine mit gegrätschten, der andere mit geschlossenen Beinen, sitzen sich gegenüber. Die geschlossenen Beine liegen zwischen den gegrätschten. Beide Übende führen fortgesetzt ein Beinheben, Grätschen, Senken und Schließen der Beine aus. Beim Schließen der Beine darf der Boden nicht berührt werden. Dieselbe Übung kann auch mit geschlossenen Beinen ausgeführt werden.

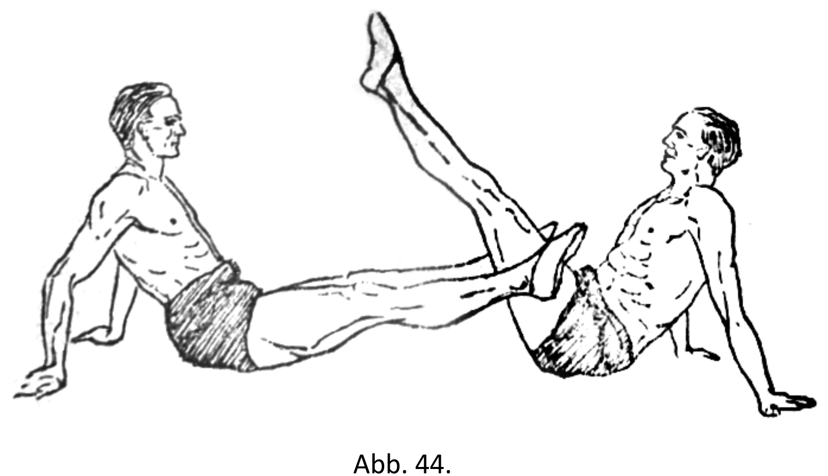


Abb. 44.

8. Schlußhüpfen mit Anhocken (Abb. 45), Seitgrätschen (Abb 46) oder kräftigem Rückschlagen der Beine (Abb. 47):

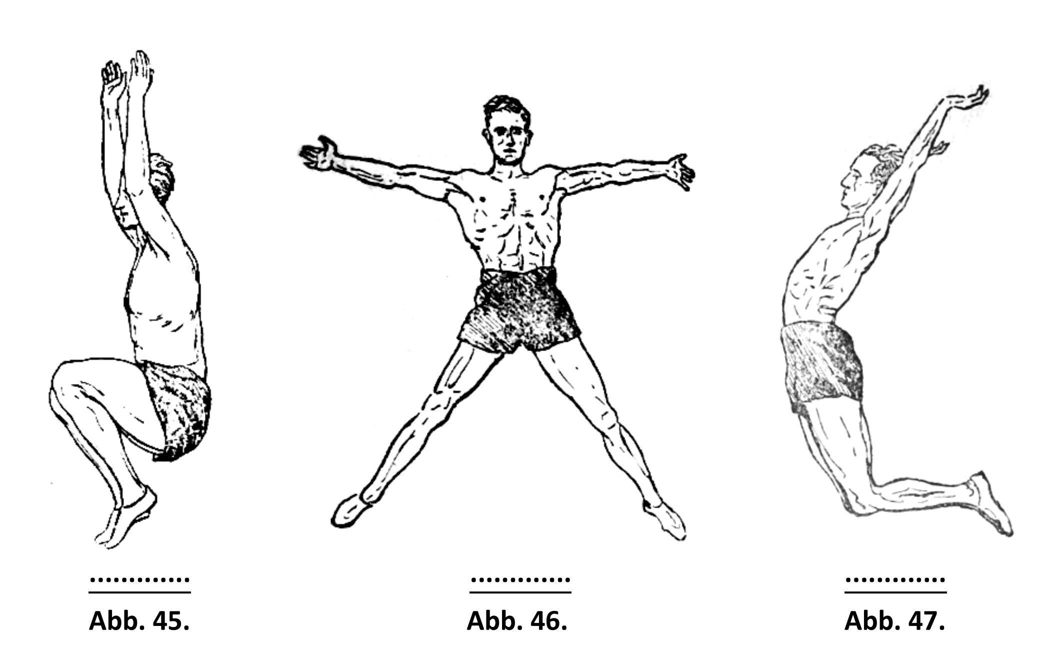


Abb. 45. **Abb. 46.** **Abb. 47.**

d) Übungen in der Bewegung:

Zweck und Übungsweise:

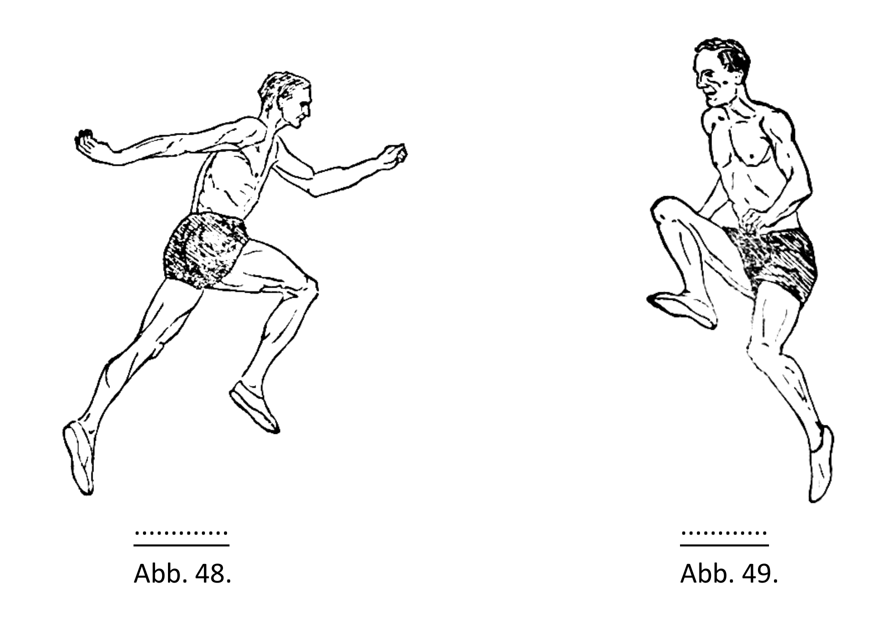
Geh-, Lauf- und Sprungübungen sollen die Muskulatur besonders zu Beginn der Sportstunden beweglich machen und anwärmen. Sie sind vorzüglich geeignet für den Frühsport sowie für Sportstunden bei kühler und feuchter Witterung. Etwa 20 bis 30 Übende bewegen sich in einem Kreise mit je drei Schritt Abstand.

1. Gehen und Laufen im Wechsel.

2. Laufen im Wechsel mit sprungartigen, großen Laufschritten (Abb. 48):

3. Laufen mit Hochspringen (Abb. 49):

Nach je 3 Laufschritten wird abwechselnd links und rechts hochgesprungen.



.... Abb. 48. .... Abb. 49.

4. Schnelles Gehen (Abb. 50):

Beim Schnellgehen setzt der Fuß bei fast gestrecktem Bein mit der Ferse auf und rollt über die Außenkante ab. Arme und Schultern schwingen wie beim Laufen kräftig mit. Jeder geht, so schnell er kann. Das Schnellgehen kann im Wechsel mit Gehen, Laufen und auch im Wettkampf ausgeführt werden.



Abb. 50.

5. Gehen mit hohem Vorspreizen eines Beines (Abb. 51):
Bei jedem 3. Schritt wird abwechselnd das rechte oder linke Bein zum Kopf geschwungen. Die Arme schwingen unter Vorbeugen des Rumpfes vorwärts-aufwärts. Das Standbein hebt sich in den Zehenstand.



Abb. 51.

6. Gehen mit großen Ausfallschritten (Abb. 52):
Bei den großen, raumgreifenden Ausfallschritten sind die Fersen gehoben, der Rumpf ausgerichtet.

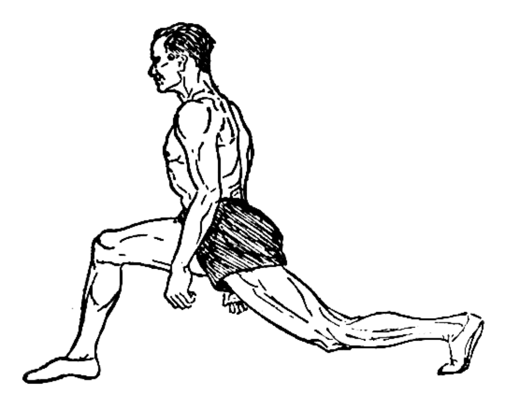


Abb. 52.

7. Laufen im Wechsel mit Ober- und Unterschenkelheben:
Beim Laufen mit Oberschenkelheben werden die Oberschenkel scharf hochgerissen, beim Laufen mit Unterschenkelheben werden die Unterschenkel locker zurückgeschlagen.

20. Gymnastik mit Gerät.

Die Gymnastik mit Gerät besteht vorwiegend aus Kräftigungsübungen, da das Gerät den zum Muskelzuwachs notwendigen Widerstand gibt. Die Übungen mit den Rundgewichten und Hanteln machen, im Übermaß ausgeführt, Langsam. Besonders wertvoll sind als Gegengewicht die Schnellkraft fördernden Medizinballübungen und die Wurfübungen mit dem Wurfgewicht.

Sicherheitsmaßnahmen:

Der Leitende hat für genügende Abstände und Zwischenräume der Übenden zu sorgen. Der Übende muss auf den Mitübenden und das Gerät achten.

a) Übungen mit dem Medizinball:

Aufstellung in 2 gegenüberstehenden Gliedern. Der Ball wird bei allen Übungen vom Partner mit dem Oberarm und der entsprechenden Brustseite aufgefangen, wobei die andere Hand zugreift.

1. Schrittstellung, Wurf vorwärts als Hochwurf (Abb. 53):
Unter leichtem Rückbeugen wird der Ball in die Hochhalte geschwungen und vorwärts in hohem Bogen in Richtung auf den Mitübenden geworfen.

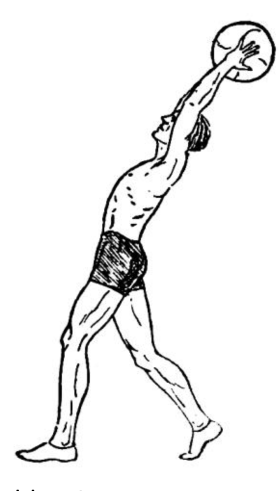


Abb. 53.

2. Schrittstellung, Wurf vorwärts als Tiefwurf (Abb. 54):
Aus der Hochhalte wird der Ball unter schwunghaftem Vorbeugen des Rumpfes in Hüfthöhe des Mitübenden geworfen.



Abb. 54.

3. Seitengrätschstellung, Wurf rückwärts über den Kopf (Abb. 55):
Der Ball wird unter Rumpfbeugen vorwärts vortief geschwungen und anschließend unter Streckung des Körpers in den Zehenstand - rückwärts über den Kopf geworfen.

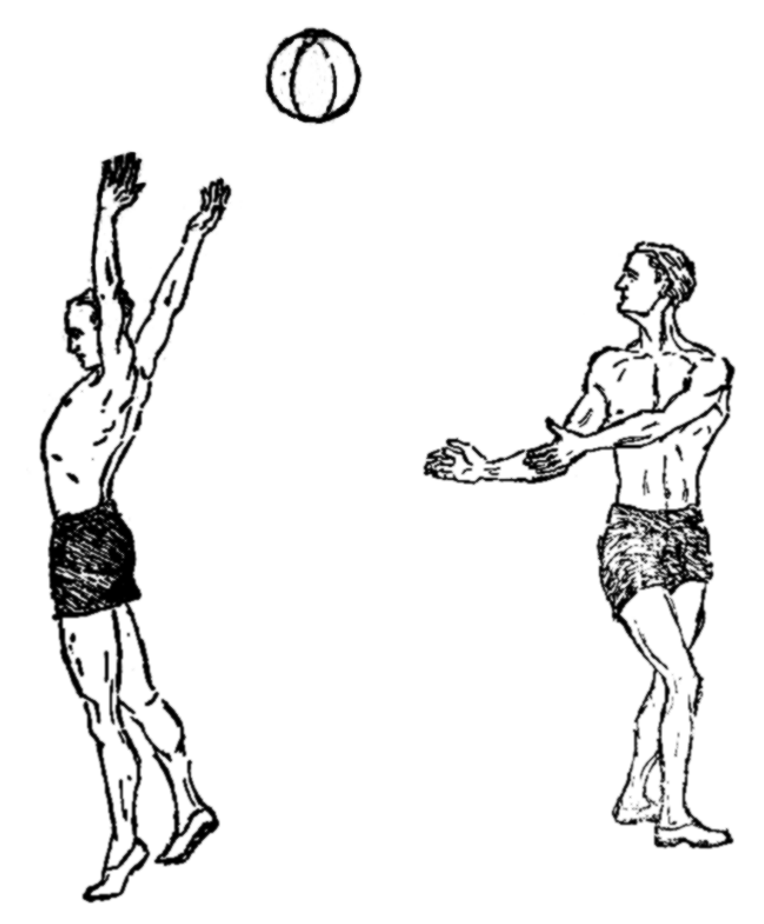


Abb. 55.

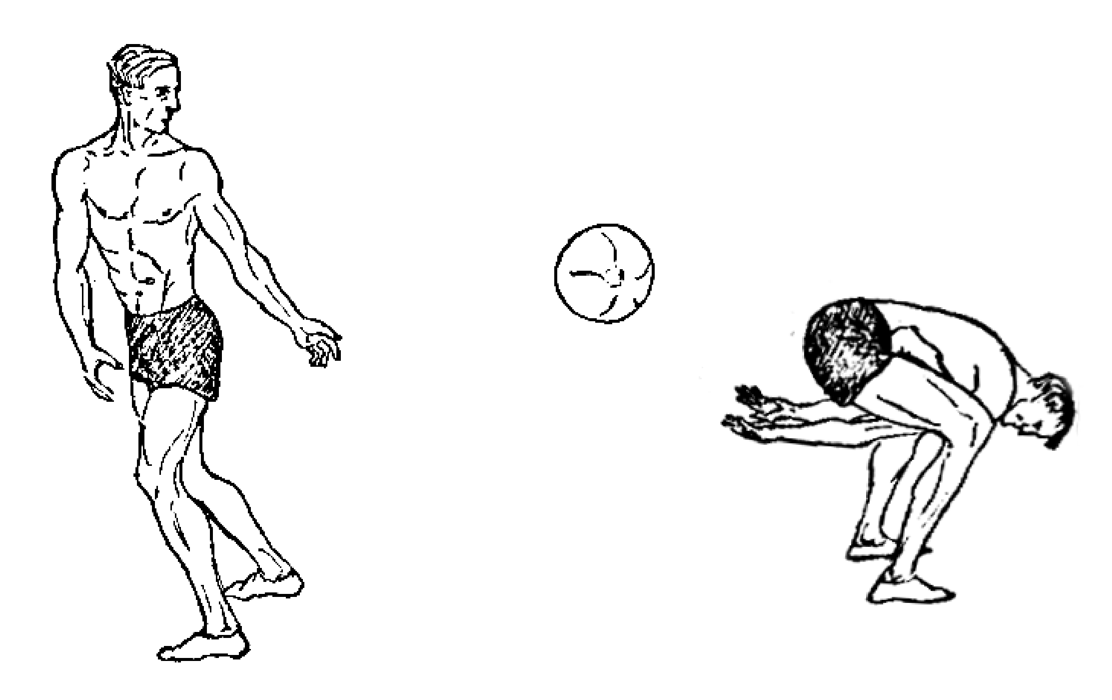


Abb. 56.

5. Schrittstellung, grader Stoß rechts und links (Abb. 57)
Unter schnellem Vorbringen der Stoßschulter und Strecken des Stoßarmes wird der Ball in Schulterhöhe des Mitübenden gestoßen, die Wirkung ist durch Tempo und Wucht der Stöße zu steigern. Dieselbe Übung ist auch als Weitstoß auszuführen, wobei die Ausgangsstellung wie zum Kugelstoßen eingenommen wird.

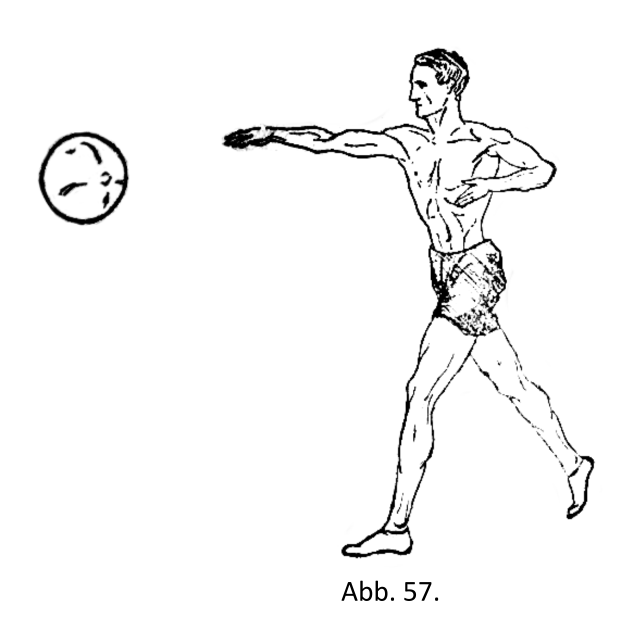


Abb. 57.

6. Schrittstellung, Schleuderwurf rechts und links (Abb. 58)
7. Die Übungen 1, 2 und 5 können auch im Sitzen ausgeführt werden.



Abb. 58.

b) Übungen mit dem Rundgewicht:

Aufstellung wie bei der Gymnastik ohne Gerät.

1. Vortiefschwingen (Abb. 59):

Das Rundgewicht wird mit gedrehten Armen zuerst vorhoch- und anschließend unter Rumpf- und Kniebeugen durch die gegrätschten Beine geschwungen. Dieselbe Übung mit einem Arm abwechselnd links und rechts (Abb. 60).

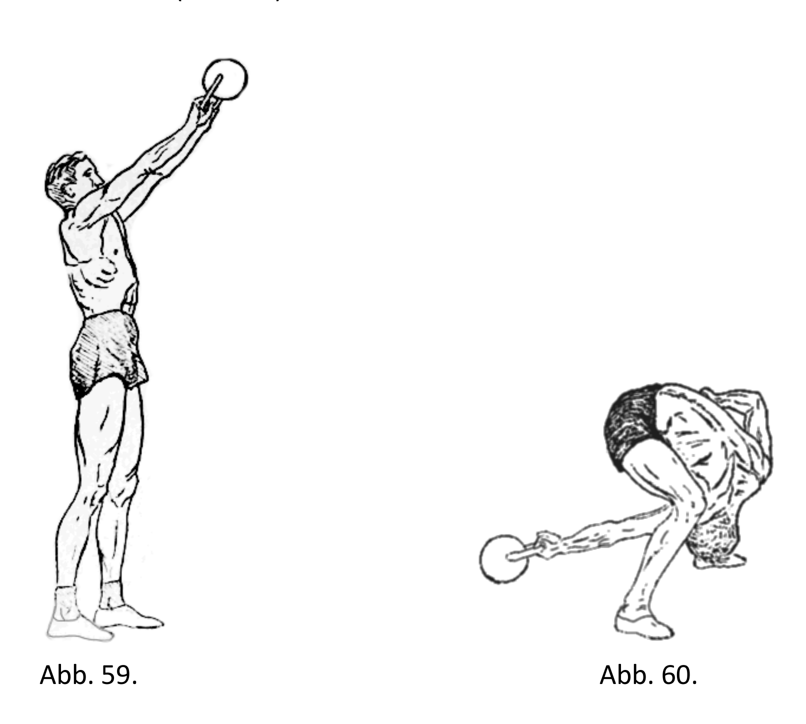


Abb. 59. Abb. 60.

2. Seitschwingen (Abb. 61):

Das Rundgewicht wird vor dem Körper mit einem Arm abwechselnd nach rechts und links in die flüchtige Seithalte geschwungen.

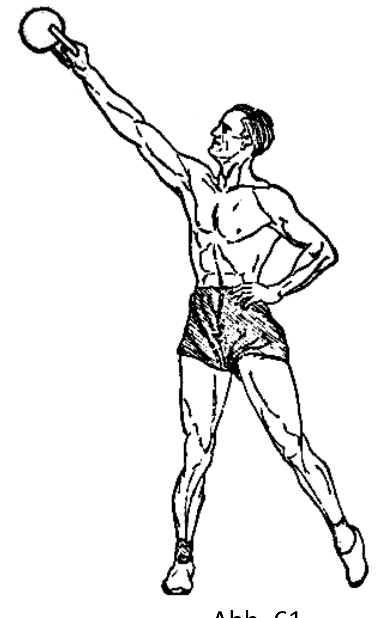


Abb. 61.

3. Kreisen mit einem Arm (Abb. 62):
Nach vorhergehendem Anschwingen seitwärts wird das Rundgewicht abwechselnd links und rechts vor dem Körper gestreift.



Abb. 62.

4. Kreisen mit beiden Armen (Abb. 63):
Nach dem Anschwingen seitwärts wird das Rundgewicht abwechselnd links und rechts um den Kopf gekreist. Über dem Kopf sind die Arme leicht gebeugt, vor dem Körper gestreckt.



Abb. 63.

5. Freies Umsetzen (Abb. 64)
Das Rundgewicht wird zuerst mit einem Arm durch die gegrätschten Beine geschwungen. Am Ende des folgenden Hochschwingens wird der Griff gelöst und das Gerät unter Beugung des Armes und der Knie über der Schulter mit offener Hand aufgefangen.



Abb. 64.

6. Salto vorwärts (Abb. 65):
Nach vorhergehendem Schwingen mit einem Arm durch die gegrätschten Beine wird beim Aufrichten des Rumpfes das Rundgewicht gelöst und nach einer ganzen Drehung wieder aufgefangen.

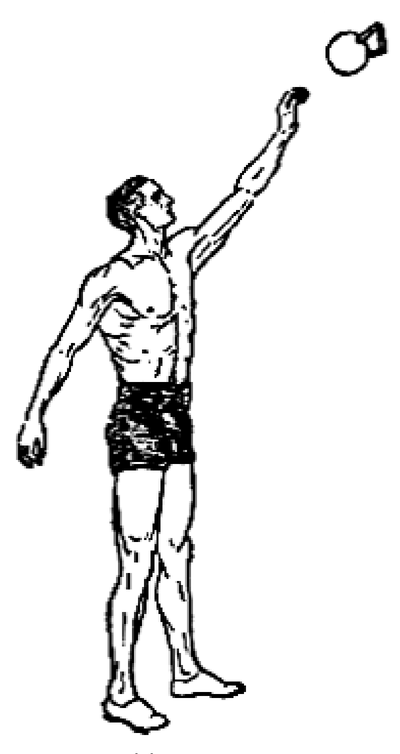


Abb. 65.

c) Übungen mit dem Wurfgewicht:

Die Übungen sind als Wurfübungen häufig wettkampfmäßig zu betreiben. Hierbei ist scharf auf freies Wurffeld, genügende Zwischenräume und Abstände der Übenden zu achten.

Ausgangsstellung: Der Werfer steht in leichter Grätschstellung mit gebeugten Knien so vor dem am Boden liegenden Gewicht, das er es mit gestreckten Armen mit Obergriff fassen kann (Abb. 66).

1.Schwungwurf vorwärts durch die gegrätschten Beine (Abb. 67).

2. Schwungwurf rückwärts über den Kopf (Abb. 68).

3. Kreisen des Gewichtes (Abb. 69).

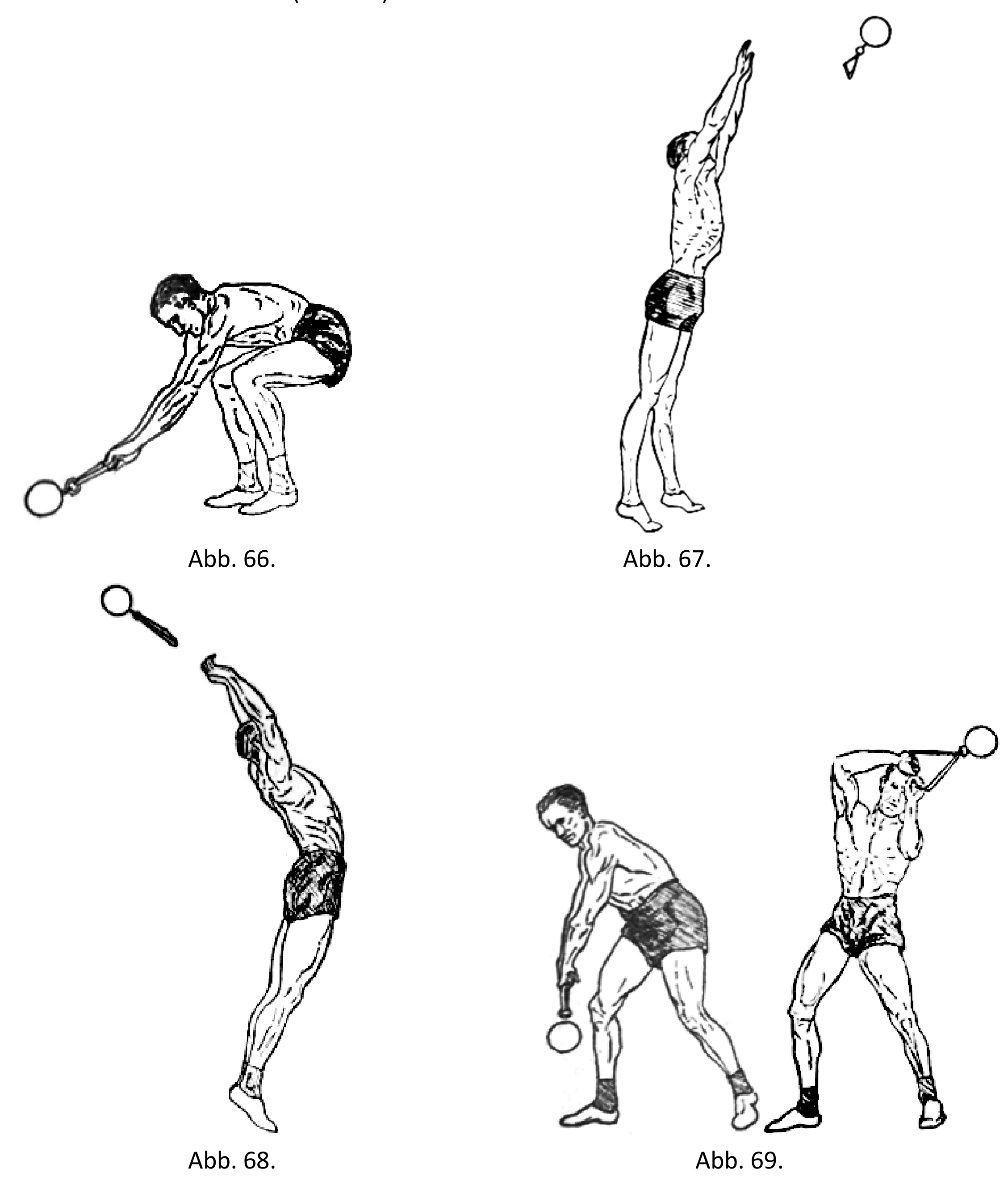


Abb. 66. Abb. 67.

Abb. 68. Abb. 69.

Aus der Ausgangsstellung wird das Gewicht durch die geöffneten Beine nach hinten geschwungen, wieder vorgeschwungen, nach rechts seitlich angeschwungen und links um den Kopf gekreist. Das Gewicht kreist rechts-hinten tief und vorn links hoch; vor dem Körper sind die Arme gestreckt, über dem Kopf gebeugt.

4. Wurf aus dem Stand.

Nach ein- bis zweimaligem Kreisen wird das Gewicht mit gestreckten Armen über die linke Schulter nach hinten abgeworfen (Bild 70).

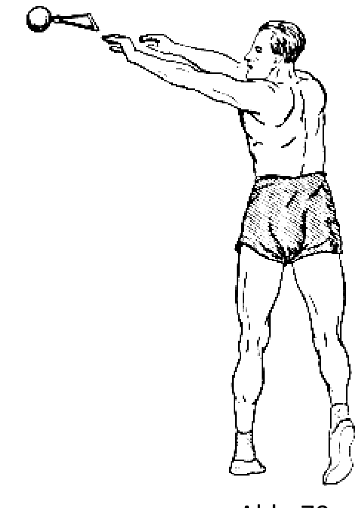


Abb. 70.

d) Übungen mit der Scheibenhantel (Abb. 71 u. 72).

Beim Üben muss zu beiden Seiten des übenden Hilfestellung stehen, um ein Rückwärtsfallen der Hantel zu verhüten.

1. Stoßen ein- und beidhändig.

2. Reißen ein- und beidhändig.

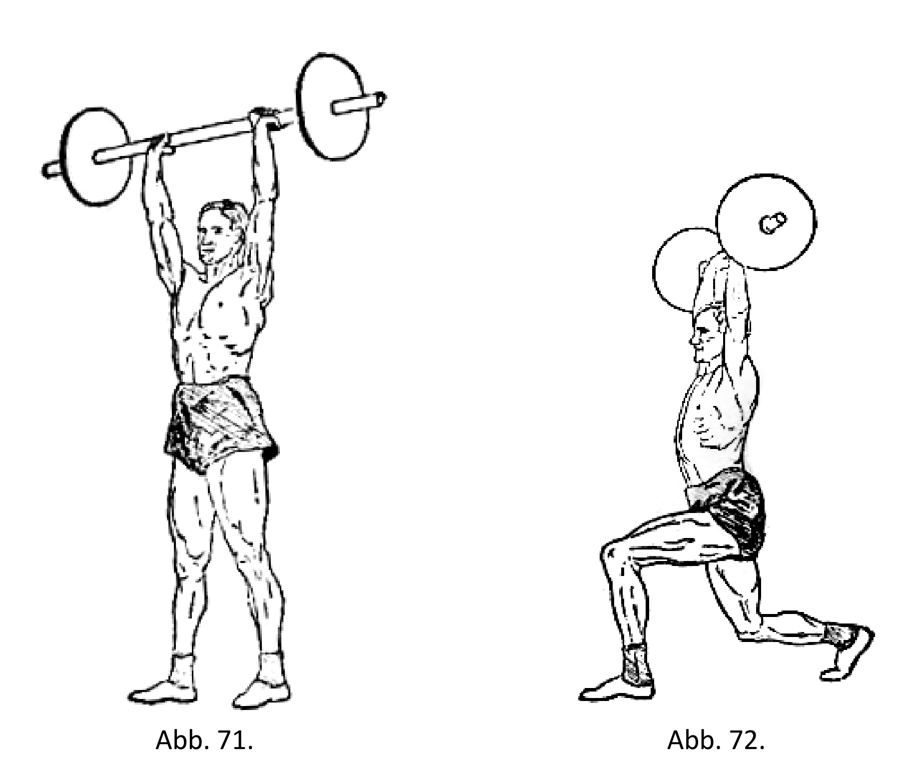


Abb. 71. Abb. 72.

e) Übungen mit der Kugel (5 und 7¼ kg).

Hochstoßen der Kugel links und rechts, Auffangen mit derselben oder der anderen Hand. Werfen rechts über die linke Schulter und fangen links und umgekehrt.

24. Übungen an den Turngeräten.

Die Turngeräte werden zu Kräftigungsübungen und zum Hindernisturnen ausgenutzt.

T u r n e r i s c h e   H a l t u n g   i s t   n i c h t   z u   f o r d e r n.

Sicherheitsmaßnahmen:

Zur Verhinderung von Unfällen muss Hilfe gegeben werden. Hilfestellung ist namentlich bei den Sprüngen über Turngeräte sowie bei Abgängen von Reck und Barren erforderlich. Sie wird zuerst vom Lehrer, später von den darin unterwiesenen Leuten gegeben. Der Niedersprung am Gerät muss durch Matten oder eine tiefgescharrte Sandgrube hergerichtet sein.

a) Reck

1. Klimmziehen am griffhohen Gerät.

Es ist mit Kamm- und Ristgriff zu üben, das Kinn muss über die Reckstange gehoben werden.

2. Aufschwung aus dem Stand } am kopfhohen Gerät
3. Wende links und rechts (Abb. 73) }

4. Hocke.



Abb. 73.

5. Ungleicharmiges Aufstemmen (Abb. 74).

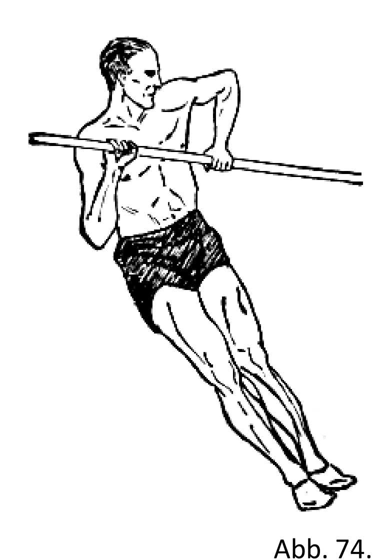


Abb. 74.

b) Barren hüft- bis brusthoch:

1. Armbeugen und -strecken im Stütz (Abb. 75).

2. Überklettern (Abb. 76).

3. Aus dem Seitstand mit Anlauf Wende über beide Holme (Abb. 77).

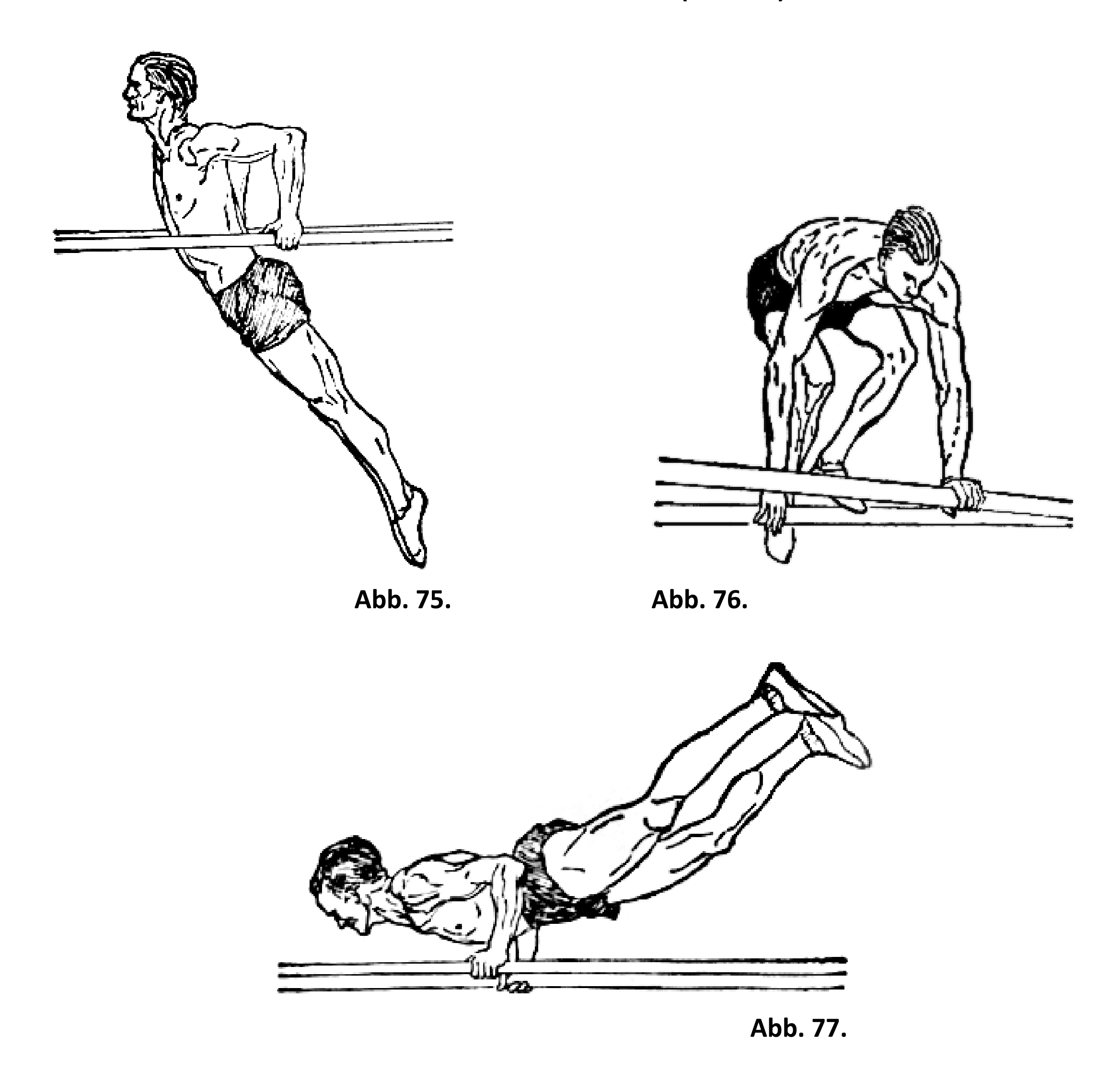


Abb. 75. **Abb. 76.**

Abb. 77.

c) Barren mit ungleichgestellten Holmen:

1. Aufbocken eines Fußes auf den niedrigen Holm und Flanke oder Wende über den höheren Holm (Abb. 78).

2. Überklettern zunächst des niedrigen und dann des hohen Holms und umgekehrt (Abb. 79a, b, c).

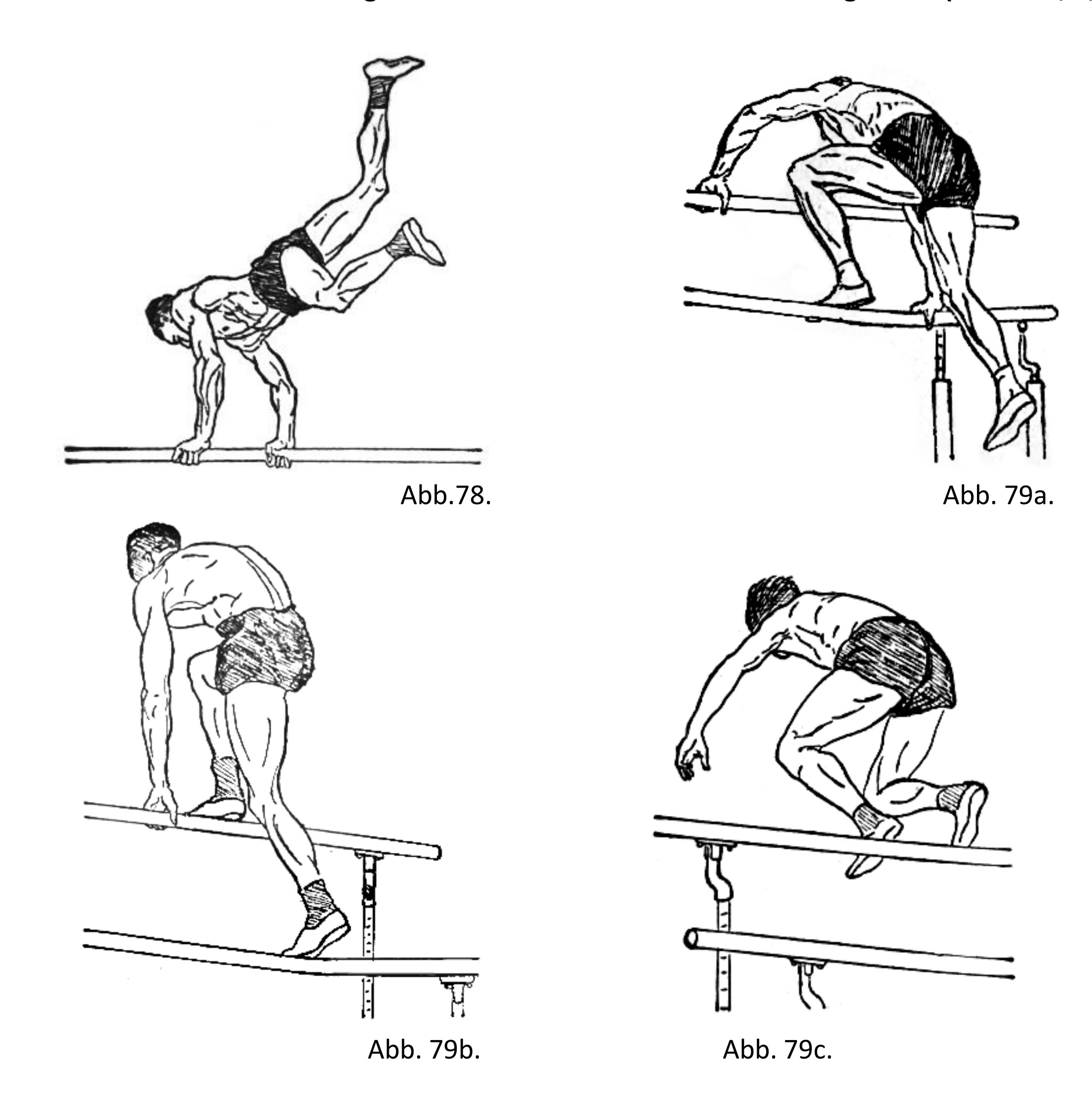


Abb.78.

Abb. 79a.

Abb. 79b.

Abb. 79c.

3. Sprung in den Stütz auf den hohen Holm und Wende über beide Holme (Abb. 80).

4. Unterschwung über den niedrigen Holm (Abb. 81)

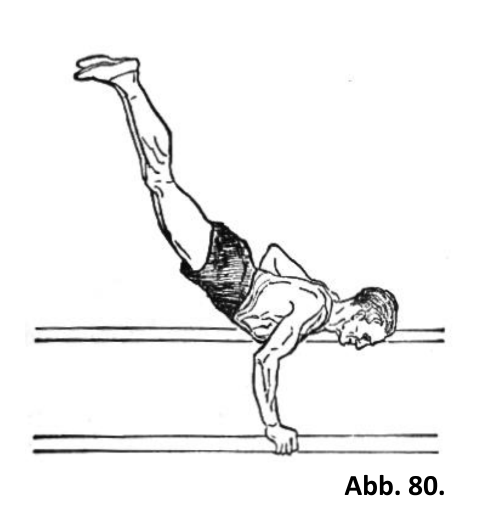


Abb. 80.

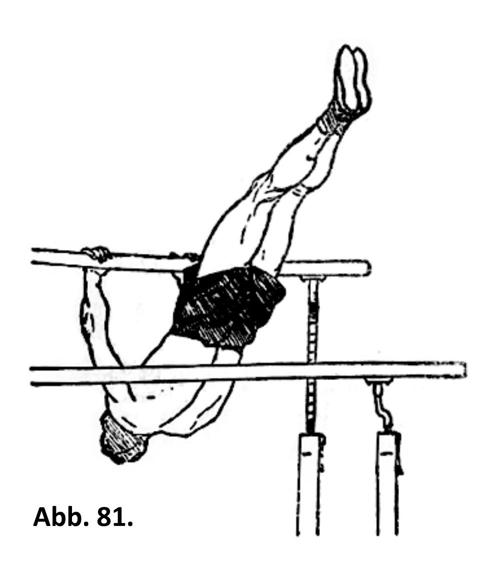


Abb. 81.

d) Pferd, quer ohne Bauschen.

1. Flanke links und rechts **(Abb. 82).**

2. Aufhocken mit beiden Füßen **und Niedersprung vorwärts (Abb. 83).**

3. Hocke (Abb. 84).

4. Freies Aufspringen und Niedersprung vorwärts (Abb. 85).

5. Freisprung bis zur Pferdhöhe von 1,10m (Abb. 86).

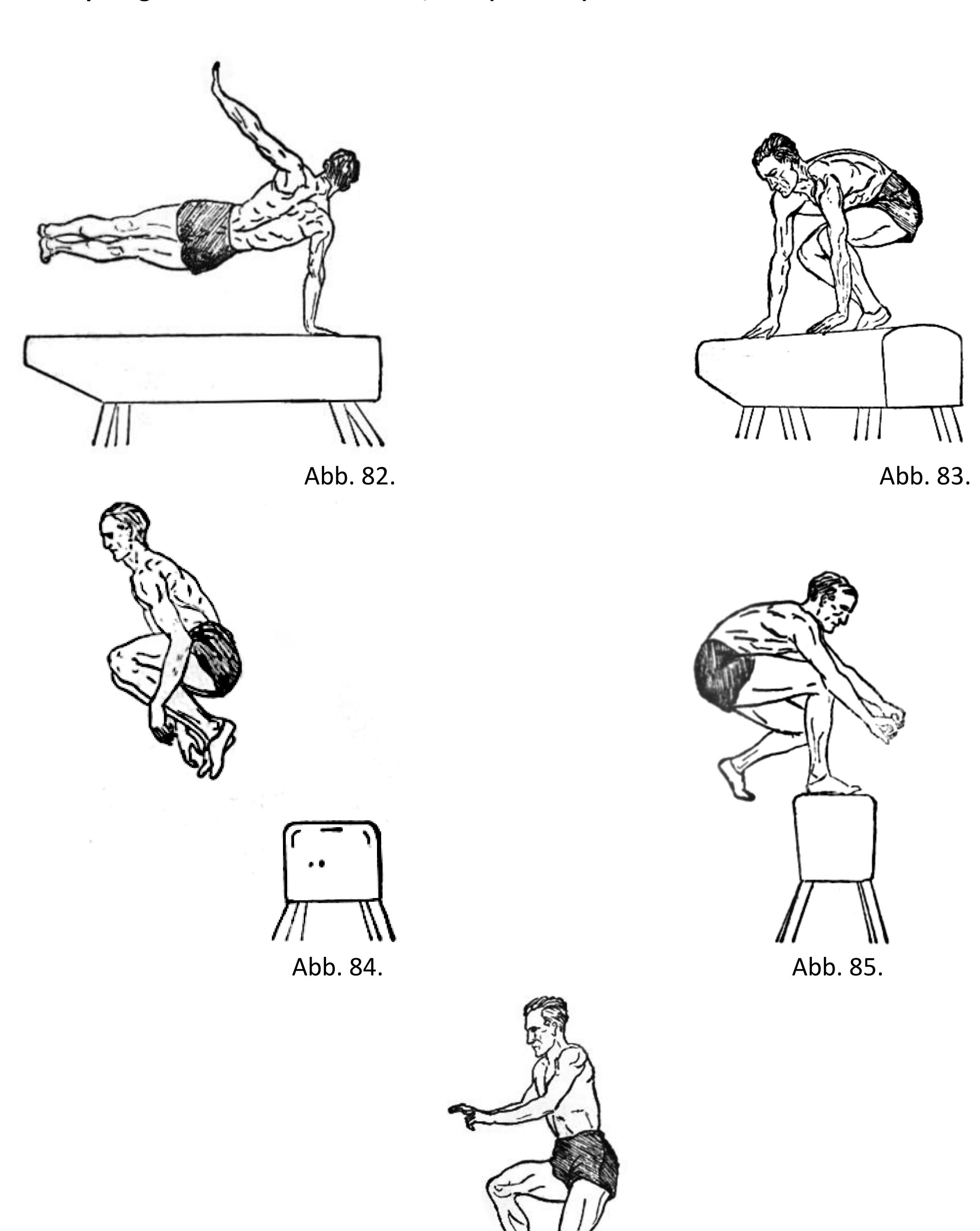


Abb. 82.

Abb. 83.

Abb. 84.

Abb. 85.

Abb. 86.

e) Pferd oder Kasten lang:

1. Aufhocken mit einem Fuß und Laufen über den Rücken des Geräts mit Niedersprung vorwärts oder Überspringen eines vorgestellten Hindernisses (Abb. 87).
2. Aufhocken mit beiden Füßen, Fallen in den Liegestütz und Grätsche.
3. Riesengrätsche.

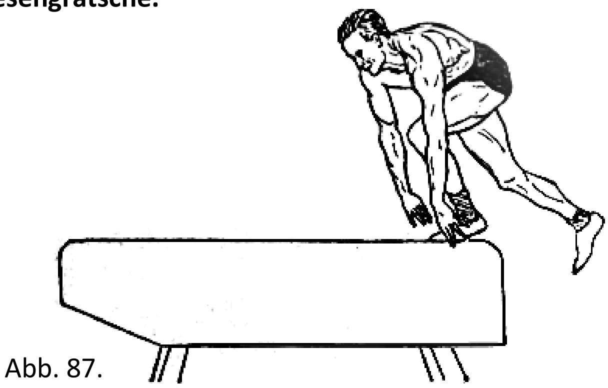


Abb. 87.

f) Tau und Stange:

Klettern und Hangeln sind besonders kraftgebende Übungen. Beim Klettern ist auf richtigen Kletterschutz zu achten. Hangeln kann auch am Doppeltau geübt werden.

g) Hindernisstaffeln:

Bei Hindernisstaffeln werden die Turngeräte als Hindernisse betrachtet. Durch entsprechende Zusammenstellung von Geräten usw. werden Hindernisbahnen aufgestellt, die möglichst schnell im Wettkampf überwunden werden. Sie werden übersprungen, überklettert, unterkrochen und überstiegen. Bei schwierigen Übungen ist Hilfestellung zu geben.

Staffelbeispiele einfacher Art:

1. Überklettern des hüfthohen Barrens und Flanke über Pferd.
2. Bockspringen über einen Mann, Aufhocken oder freies Aufspringen auf ein langgestelltes Pferd mit Laufen über den Rücken des Pferdes und Sprung über ein vorgestelltes Hindernis wie Sprunglatte oder hohes Pferd.
3. Überklettern des ungleichgestellten Barrens, Hocke über ein Pferd und Laufsprung über eine Sprunglatte.
4. Flanke über ein Pferd, Wende über einen Barren und Aufschwung am Reck. Wende ab.
5. Unterkriechen einer Bank oder anderer Hindernisse, Freisprung über ein quergestelltes Pferd und Klettern oder Hangeln am Tau.

25. Bodenturnen.

Die Bodenübungen machen den Körper geschmeidig. Sie sollen nur auf weicher Unterlage ausgeführt werden. Schwierige Bodenübungen, wie Überschläge vorwärts sowie freie Überschläge (Saltos) dürfen nur von Leuten, welche die notwendige körperliche Vorbereitung und Eignung besitzen, betrieben werden.

1. Rolle vorwärts (Abb. 88):

Übungsmöglichkeiten:

a) Rolle vorwärts aus dem Angehen und Anlaufen,

b) Rolle vorwärts mehrere Male hintereinander,

c) Bockspringen und anschließend Rolle vorwärts in den Stand,

d) Kopfstand und Handstand mit anschließender Rolle vorwärts.

Abb. 88.

2. Schützenwechsel.

3. Rolle rückwärts (Abb. 89a, b, c).

Übungsmöglichkeiten:

a) Rolle rückwärts aus dem Strecksitz in den Kniestand.

b) Rolle rückwärts aus dem Strecksitz in den Stand.

c) Rolle rückwärts aus dem Grätschstand in den Stand.

d) Rolle rückwärts mit geschlossenen und gestreckten Beinen.

e) Rolle rückwärts in den flüchtigen Handstand.

Abb. 89a.

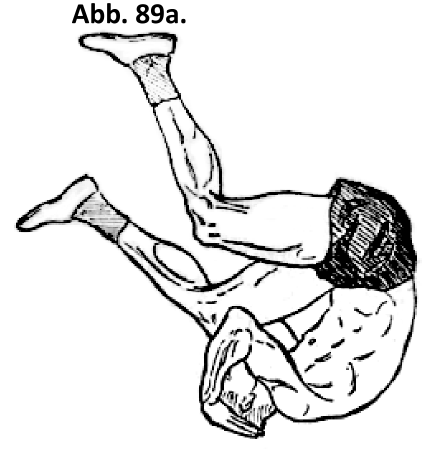




Abb. 89c.

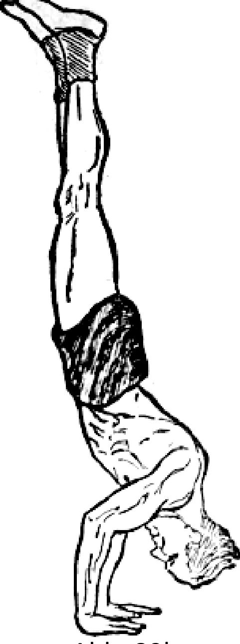


Abb. 89b.

4. Hechtrolle (Abb. 90):
Die neben dem Übenden kniende Hilfeleistung kann durch leichten Druck auf den Hinterkopf "das Kopf-auf-die-Brust-Nehmen" des Anfängers erleichtern, ohne es so weit zu übertreiben, das der Übende auf den Rücken fällt.

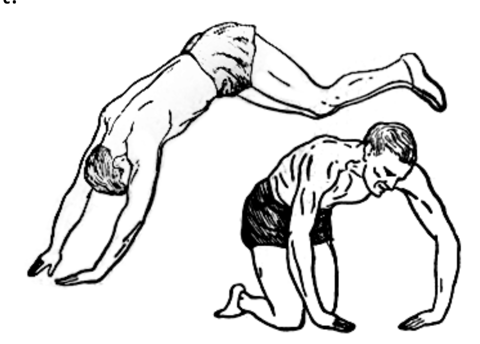


Abb. 90.

Übungsmöglichkeiten:
a) Hechtrolle aus dem Angehen (Absprung mit beiden Füßen).
b) Hechtrolle aus dem Anlaufen (Absprung mit beiden Füßen).
c) Hechtrolle über 1 bis 3 nebeneinanderliegende Leute (Bretter)
d) Hechtrolle über 1 bis 3 nebeneinanderknieende Leute (Bänke)

5. Handstand
Die Hilfeleistung hält den Übenden fest.

6. Überschlag vorwärts,
zunächst zu erlernen mit Stütz der Hände vor, dann auf der Bank, schließlich ohne Bank.

7. Überschlag seitwärts (Radschlagen)

8. Der freie Überschlag vorwärts (Salto).

27. Übungen an der Sprossenwand.

Die Übungen an der Sprossenwand sind vorwiegend Dehnübungen.

1. Stand vorlings auf der vierten Sprosse, Griff in Hüfthöhe, Rumpfbeugen mit ein- bis zweimaligem Nachfedern.

2. Stand vorlings auf der vierten Sprosse mit gegrätschten Beinen, Griff in Hüfthöhe, Fallen in die tiefe Kniebeuge mit Nachfedern.

3. Hang vorlings oder rücklings an der zweitobersten Sprosse, Schwingen der Beine aus der Hüfte abwechselnd links und rechts.

4. Sitz rücklings mit gegrätschten Beinen dicht an der Sprossenwand, Griff in Reichhöhe, Herausheben zur flüchtigen Spannbeuge. Dieselbe Übung mit geschlossenen Beinen und Herausheben bis in den Zehenstand

5. Stand seitlings auf der vierten Sprosse, Griff in Schulterhöhe, Seitsenken und Seitspreizen.

6. Stand rücklings auf der vierten Sprosse, Griff in Hüfthöhe, Vorsenken mit Vorspreizen eines Beines.

7. Hang rücklings an der zweitobersten Sprosse, Beinheben und -senken.

8. Stand vorlings mit waagerechtem Aufspreizen eines Knies, Rumpfbeugen vorwärts mit Nachfedern.

9. Stand vorlings mit waagerechtem Auflegen eines Knies, Rumpfbeugen vorwärts mit Nachfedern.

10. Stand rücklings, dicht an der Sprossenwand, Rumpfbeugen vorwärts und Erfassen der zweiten Sprosse, Armbeugen und -strecken bei durchgedrückten Knien.

11. Liegestütz vorlings mit Griff der Hände auf der dritten Sprosse, wechselseitiges Armbeugen und -strecken.

12. Spannbeuge als Partnerübung.

B. Leichtathletik.

28. Durch die Übungen der Leichtathletik lernt der Soldat die natürlichen Bewegungen des Laufens, Springens und Werfens zweckmäßig und kraftsparend auszuführen und dadurch seine Leistungsfähigkeit auf allen Gebieten des militärischen Dienstes zu steigern. Anzustreben ist eine vielseitige Schulung möglichst unter Hinzunahme von freiwillig zu betreibenden Übungen. Durch Wettkämpfe und Leistungsmessungen in Übungsstunden soll der Ehrgeiz des Soldaten in gesunder Weise gefördert und sein freiwilliger Einsatz bis zur Aufbietung der letzten Kräfte erreicht werden.

29. Der Lauf.

a) **Allgemeines:** Der Lauf ist die wertvollste Übung. Durch ihn werden Ausdauer und Schnelligkeit erworben und die inneren Organe (Herz, Lunge, Blutkreislauf) besonders angeregt und entwickelt. Beim Laufen ist eine lockere und schwungvolle Bewegung anzustreben und jede unnötige Spannung oder Verkrampfung der Muskulatur zu vermeiden. Besonders ist auf ein volles Ausschwingen der Beine nach vorn zu achten (Abb. 91).
Je schneller der Lauf ist, um so mehr schiebt sich der Oberkörper nach vorn, um so kräftiger werden die Beine beim Abstoß gestreckt und im so kräftiger schwingen die Arme (Abb. 92). Bei langsamen Lauf ist der Oberkörper aufrecht, Arme und Beine schwingen leicht und locker. Die Füße zeigen in Laufrichtung. Bei schnellstem Lauf setzt der Fuß federnd mit dem Ballen auf, bei mittelschnellem und langsamen Lauf wird der Fuß mit der ganzen Sohle aufgesetzt und nach vorne abgerollt. Die Atmung erfolgt durch Mund und Nase.
Auf gründliche Ausatmung ist zu achten.

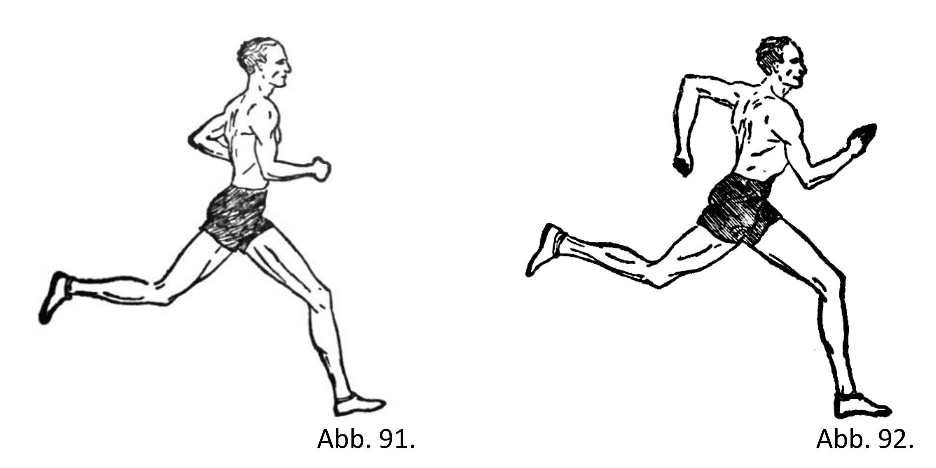


Abb. 91. Abb. 92.

b) **Lehrweise:** Der richtige Laufstil wird durch folgende Laufübungen erworben:

1. Ungezwungenes Laufen im langsamen Tempo auf der Laufbahn (jeder ebene Platz ist geeignet).

2. Laufen mit kurzen, lockeren Schritten auf den Fußballen (Fußballenlauf), um die erforderliche Lockerheit der Bein- und Armarbeit zu erzielen.

3. Steigerungsläufe über 100 bis 400m zur Ausbildung des Laufstiles. Die Geschwindigkeit des Laufes wird bei Steigerungsläufen allmählich gesteigert.

4. Läufe mit Tempowechsel. Der Läufer tritt wiederholt, anfangs aus mittelschnellem, dann aus langsamem Lauf mit höchster Kraft an und geht dann wieder ins Anfangstempo über.

c) Der Geländelauf ist die beste Schulung der Ausdauer. Der Soldat lernt dabei, sich den Schwierigkeiten des Geländes in seiner Laufweise anzupassen. Die Schulung der Ausdauer hängt von der Länge der Strecke und vom Tempo ab. Kürzere Läufe (2—3km) in lebhaftem Tempo schulen die Ausdauer ebenso wie längere Läufe (bis zu 10km) in langsamem Tempo. Die Ausbildung beginne mit langsamen Läufen im leichten Gelände (fester Boden) über 2—3km, die im Anfang durch Schrittpausen underbrochen werden. Die Länge der Strecke, die Schnelligkeit des Laufes und die Schwierigkeiten des Geländes sind allmählich zu steigern.

d) Der Schnellauf: Der Schnellauf wird über die Strecken von 100, 200 und 400m durchgeführt (Kurzstreckenlauf). Startübungen, Steigerungsläufe, Läufe mit Tempowechsel sind notwendige Vorübungen, um eine Leistung im Kurzstreckenlau zu erzielen. Wiederholte kürze Läufe über 60 bis 100m, gelegentlich über 200 bis 300m, für die besonders schwere und wichtige 400m-Strecke auch über 500 bis 600m, geben die nötige Ausdauer, um diese Strecke in scharfem Tempo durchlaufen zu können. Jeder Kurzstreckenläufer soll auch im Start- und Staffelwechsel ausgebildet sein. Die gebräuchlichsten Staffeln gehen über 4 mal 100m und 4 mal 400m.

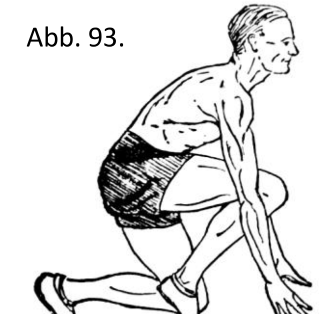
e) Der Start: Mit dem Sprungbein wird eine Fußlänge hinter der Startlinie aufgesetzt und auf dem anderen Bein so niedergekniet, das das Knie sich in Knöchelhöhe des Sprungbeines befindet, die Fußspitze wird dabei angezogen. Die so ermittelten Startlöcher werden sorgfältig und tief mit festen Rückwänden gegraben.

Auf das Kommando "Auf die Plätze" setzt der Läufer die Füße in die Startlöcher, kniet nieder und setzt die Hände auf die Startlinie, so dass die Finger mit abgespreizten nach innen zeigenden Daumen den Boden berühren und die Arme schulterbreit auseinanderstehen (Abb. 93).

Auf das Kommando "Fertig" hebt der Läufer das Knie des hinteren Beines so weit vom Boden, das das Bein im Knie einen Winkel von 90° bildet, schiebt den Oberkörper nach vorn, überträgt das Körpergewicht auf die gestreckten Arme und atmet tief ein. Der Blick ist schräg vorwärts zu Boden gerichtet (Abb. 94).

Auf das Ablaufkommando "Los" (Schuss) drückt sich der Läufer mit beiden Beinen aus den Startlöchern ab. Die ersten Laufschritte sind kurz, schnell und locker, die Arme schwingen scharf angewinkelt entgegengesetzt wie die Beine. Der Läufer richtet sich erst allmählich zur natürlichen Laufhaltung auf. Nach dem Start sind stets 20 bis 30m zu durchlaufen.

Abb. 93.



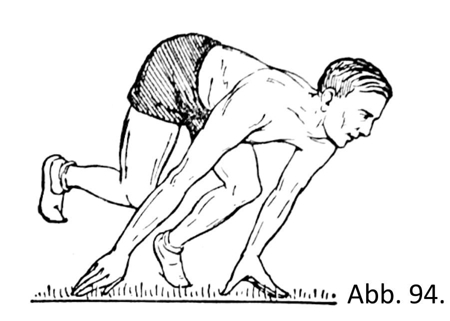


Abb. 94.

Lehrweise:

1. Üben der einzelnen Stellungen.
2. Leichte Starts, dabei beachten, dass die Armarbeit vom ersten Schritt ab richtig ist.
3. Start über 20 bis 30m in voller Geschwindigkeit.
4. Vorgabestarts und Vorgabeläufe (schlechtere Läufer erhalten eine Vorgabe) bis zu 60m. Sind als Anreiz bei ungleichen Läufern häufig zu üben.

f) **Der Stabwechsel** beim Staffellauf.

Der Stabwechsel ist die technische Voraussetzung
für den Mannschaftskampf im Kurzstreckenlauf.
Der den Stab empfangene Läufer steht am Anfang des 20m-Wechselraumes und erwartet den mit dem Stab in der linken Hand im schnellsten Tempo herankommenden Läufer. Sobald dieser eine 6 - 8m vor Anfang des Wechselraumes bezeichnete Marke erreicht hat (die Entfernung richtet sich nach der Schnelligkeit beider Läufer), geht der Empfänger in schärfstem Lauf mit voller Armarbeit ab. Kurz bevor ihn der Bringer eingeholt hat, streckt er den rechten Arm nach hinten aus (Daumen zum Körper abgespreizt), der Bringer schiebt gleichzeitig mit vorgestrecktem linken Arm den Stab von unten in die Hand des Empfängers (Bild 95). Hierauf nimmt der Empfänger den Stab sofort in die linke Hand.

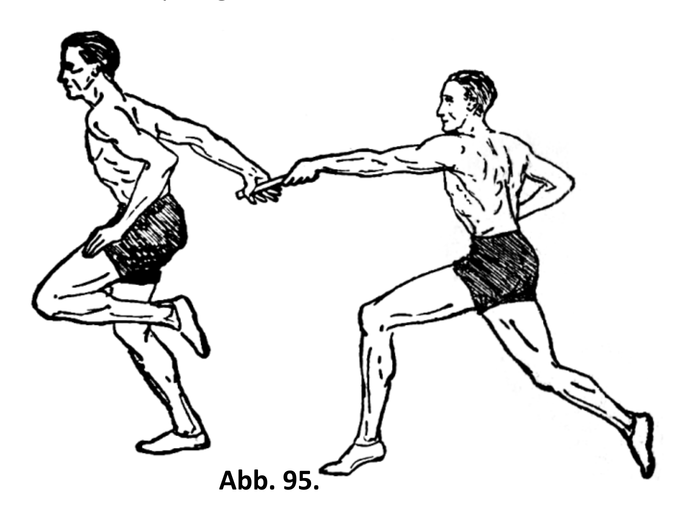


Abb. 95.

Lehrweise:

1. Üben des Staffelwechsels im Gehen, im langsamen und schnellen Laufen.

2. Staffelwechsel im 20m-Raum mit Hilfsmarkenbestimmung. Zur sicheren Bestimmung der Hilfsmarken ist das Durchlaufen der vollen Strecke in der Wettkampfreihenfolge der Läufer notwendig.

3. Übungswettkämpfe in verschiedenen Staffeln.

30. Weitere Laufstrecken sind:

Mittelstreckenläufe über 800m, 1000m, 1.500m.
Langstreckenläufe über 3000m, 5000m, 10000m, 25km, 42km (Marathonlauf).
Hürdenläufe über 110m, 200m, 400m.
Hindernisläufe über 3000m.

31. Der Sprung.

Der Sprung ist seiner Ausführung nach ein Schrittsprung, Hoch- oder Weitsprung.

a) Der Schrittsprung.

Der Schrittsprung erfolgt über niedrige Hindernisse bis etwa 90 cm Höhe aus dem Lauf heraus und soll die Laufbewegung möglichst wenig stören. Der Läufer landet auf dem Schwungbein und läuft sofort weiter. Das Sprungbein wird wie beim Laufen nachgezogen. Bei Hindernissen, die über 70cm hoch sind, wird es seitlich nachgezogen (Abb. 96).

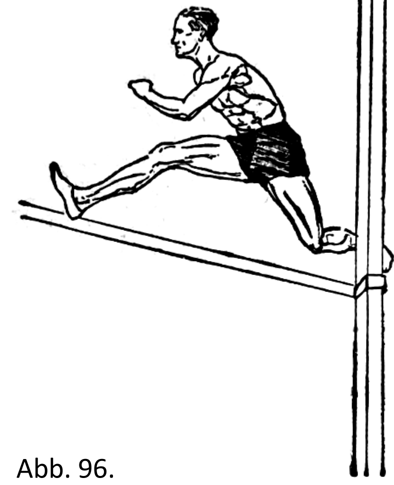


Abb. 96.

b) Der Hochsprung

Der Hochsprung wird als Hochsprung oder als schottischer Sprung ausgeführt.
Beim Hochsprung wird von vorn angelaufen, beide Beine werden in der Luft angehockt, der Springer landet auf beiden Füßen (Abb. 97).
Beim schottischen Sprung wird halb von der Seite so angelaufen, das das Schwungbein der Latte zugekehrt ist. Die Beine werden nacheinander hinübergeschwungen, der Springer landet auf dem Schwungbein (Abb. 98).
Der Anlauf beim Hochsprung ist ein lockerer Lauf, bei dem die letzten drei bis vier Schritte kraftvoll ausgeführt werden.

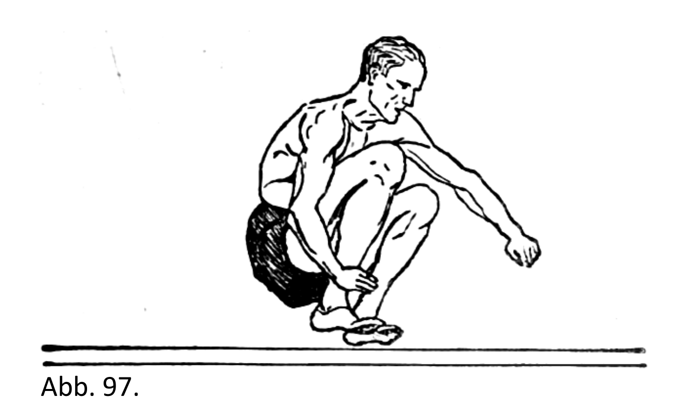


Abb. 97.

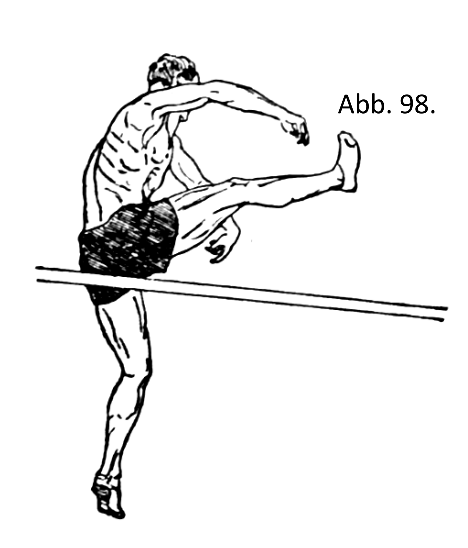


Abb. 98.

c) Der Weitsprung.

Der Weitsprung ist ein Hochsprung, bei dem zum Landen die Unterschenkel vorgeworfen werden. Um nicht zurückzufallen, schwingt der Springer beim Herunterkommen die Arme nach vorn und schiebt die Knie nach vorn durch (Abb. 99, Abb. 100).
Der Anlauf beim Weitsprung ist ein steigerungslauf, bei dem die Höchstgeschwindigkeit mehrere Schritte vor dem Absprung erreicht sein muss. Schnelligkeit des Anlaufes und Höhe des Sprunges bringen die Weite.

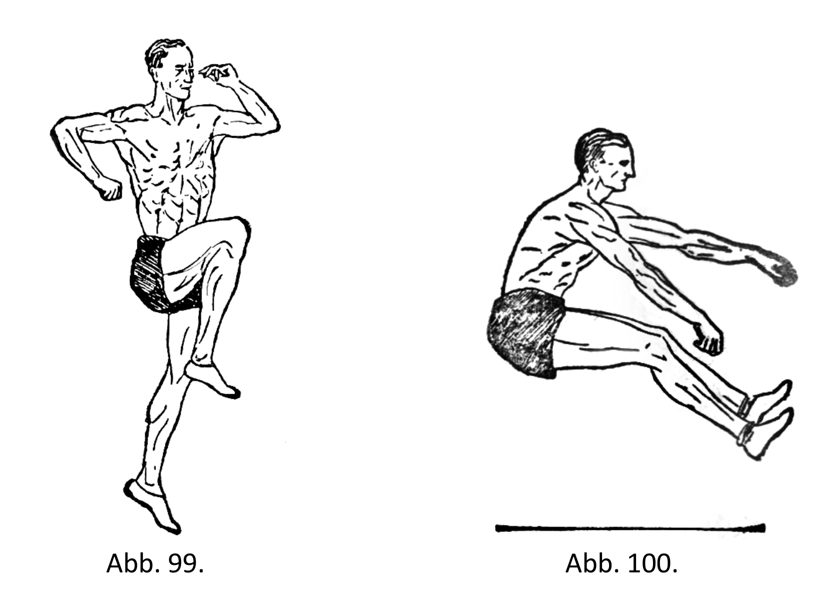


Abb. 99. Abb. 100.

d) Lehrweise des Springens:

1. Sprünge aus dem Stand zur Stärkung der Sprungkraft
und zum Erlernen der erforderlichen Streckung beim Absprung.
a) Weitsprung aus dem Stand.
b) Dreisprünge aus dem Stand in verschiedenen Formen (auf beiden Beinen, auf einem Bein, Schrittsprünge, sportlicher Dreisprung, Hupf, Schritt, Sprung).
c) Hochsprung aus dem Stand als Hochsprung.

2. Sprünge mit leichtem Anlauf
a) Absprung mit beiden Beinen , Hoch- und Weitsprünge.
b) Absprung mit dem Sprungbein und lockere, aber hohe Weitsprünge.

3. Sprünge mit Anlauf als Weit- und Hochsprünge.

4. Bei den Geländeläufen werden Sprünge über Gräben, Hecken, in Sandgruben hinein usw. ausgeführt. Veranlagte Springer erhalten beim Hoch- und Weitsprung ihren Sprungstil bei, sofern es zweckmäßig ist.

32. Weitere Sprungübungen sind:

Weitsprung als Laufsprung (dazu Anlauftechnik).
Hochsprünge in verschiedener Technik (Scherkehrtsprung, Roller).
Stabhochsprung.
Dreisprung mit Anlauf.

33. Der Wurf.

Bei allen Würfen ist das Zurückwerfen des Gerätes zum Übenden verboten.
Das Wurffeld ist vorn und an den Seiten von Übenden freizuhalten.

a) Der Handgranatenwurf.

Der Handgranatenwurf wird als Weit- und Zielwurf geübt.

Wurf aus dem Stand:

Die Handgranate wird fest, aber nicht krampfhaft in der Wurfhand gehalten.
Das Körpergewicht ruht auf dem rechten Bein, der Oberkörper ist leicht vorgeneigt und in der Hüfte abgebeugt. Der Wurfarm ist fast gestreckt zurückgenommen (Abb. 101).
Beim Abwurf wird zunächst das linke Bein gehoben und dadurch der Körper weit aus der Wurfrichtung zurückbewegt. Mit Wiederaufsetzen des linken Beines wird das rechte gestreckt, die rechte Hüfte und Schulter nach vorn geworfen und der Wurfarm schlagartig an der rechten Seite des Kopfes vorbei nach vorn gerissen (Abb. 102).

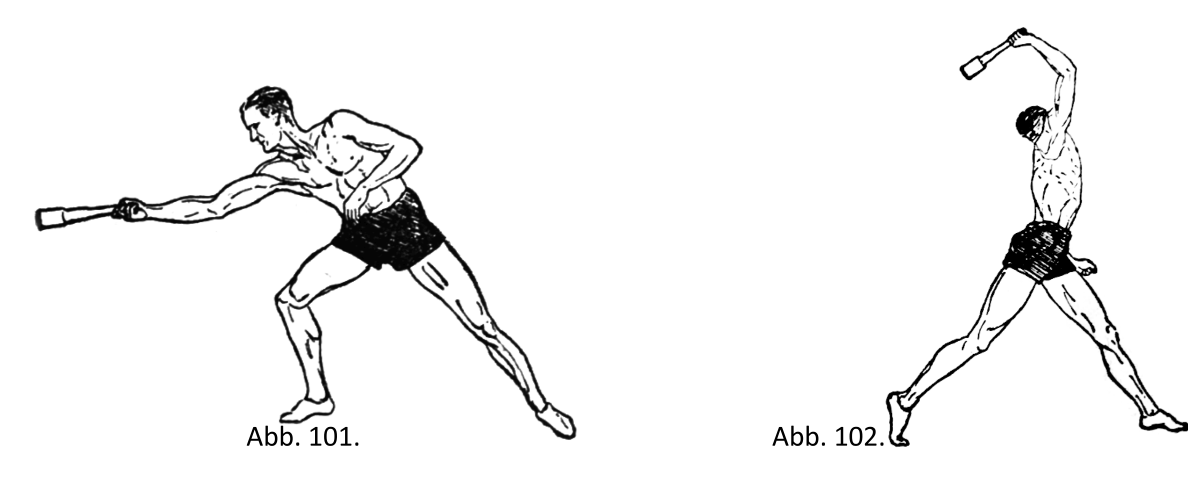


Abb. 101. Abb. 102.

Wurf mit Anlauf:

Der Anlauf beträgt 15—20m. Er ist ein Steigerungslauf, bei dem die letzten 2 bis 4 Schritte so ausgeführt werden, das das rechte Bein über das linke setzt (Kreuzschritt) und der Werfer auf diese Weise in die Abwurfstellung gelangt. Beim Anlauf wird die Handgranate vor dem Körper getragen.
Zur Vermeidung von Schulter- und Ellenbogenverletzungen sind zu Anfang nur leichte Würfe, erst später Leistungswürfe auszuführen.

Lehrweise des Handgranatenwurfes:

1. Vorbereitende, leichte Würfe aus dem Stand zur Erlernung der Körper- und Armarbeit.
2. Wurf aus dem Angehen, üben des Kreuzschrittes.
3. Wurf aus leichtem Anlauf, Üben des Kreuzschrittes.
4. Der ganze Wurf mit Anlauf, Festlegung einer Zwischenmarke beim Beginn des Kreuzschrittes.
5. Handgranatenzielwürfe.

b) Das Kugelstoßen

Der Werfer steht mit der linken Seite zur Wurfrichtung.
Die Kugel liegt auf den Fingerwurzeln, der Daumen ist abgespreizt.
Das rechte Bein ist gebeugt, der Oberkörper leicht vorgeneigt,
die Kugel liegt an der rechten Schulter (Abb. 103).

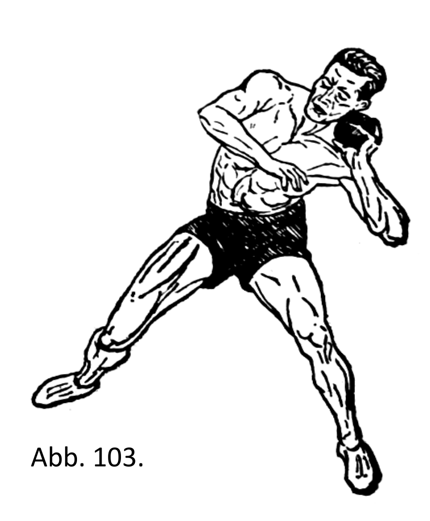


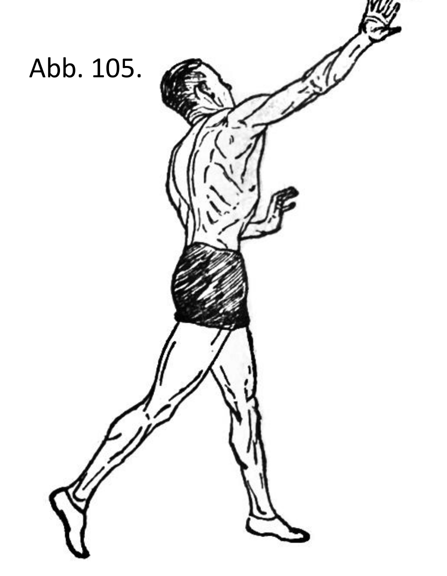
Abb. 103.

Beim Abwurf hebt sich das linke Bein und fasst etwas links der Wurfrichtung am vorderen Kreisrand Boden. Der Stoß erfolgt durch starkes Strecken des rechten Beines, durch Vorhochbringen der ganzen rechten Wurfseite über das gestreckte, stemmende linke Bein (Abb. 104) und durch gerades Ausstoßen des Wurfarmes im Winkel von 45° über den Kreisrand hinaus (Abb. 105). Das rechte Bein darf die Fühlung mit dem Boden nicht verlieren, bevor die Kugel die Hand verlassen hat.

Abb. 104.



Abb. 105.



Lehrweise:

1. Kurzes Üben der Ausgangsstellung und des Ablaufs der Bewegung ohne Gerät.

2. Stoß aus dem Stand mit der 5kg-Kugel.

3. Stoß aus dem Stand mit der 7¼kg-Kugel.

c) Das Steinstoßen

Das Steinstoßen erfordert beim Stoß aus dem Stand dieselbe Technik wie das Kugelstoßen (Abb. 106, 107).

Beim Wurf mit Anlauf wird der Stein einhändig vor der Brust getragen (Abb. 108).

Durch Übersetzen des rechten Beines über das linke (Kreuzschritt) gelangt der Werfer aus dem Lauf in die Abwurfstellung.

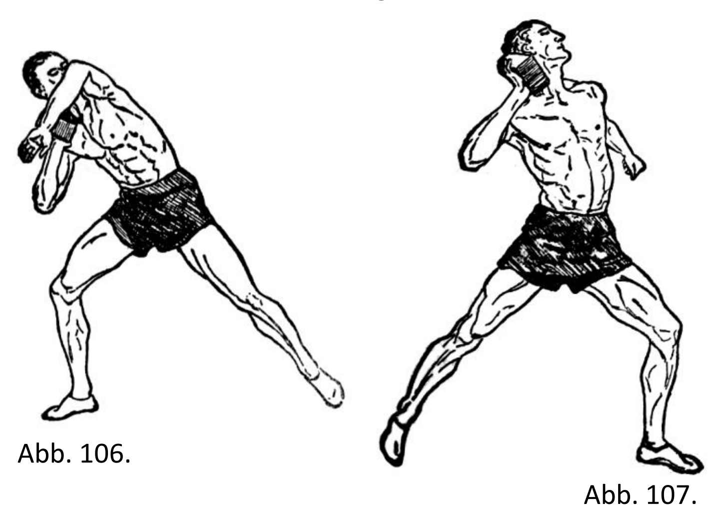


Abb. 106.

Abb. 107.



Lehrweise :

1. Stoß aus dem Stand rechts und links.

2. Laufen mit dem Stein und Erlernen des Kreuzschrittes.

3. Stoß mit vollem Anlauf von 15 bis 20m Länge rechts und links.

Abb.108.

34. Weitere Wurfübungen sind:

Kugelstoßen mit Ansprung,
Diskuswerfen,
Speerwurf,
Hammerwurf.

C. Schwimmen

35. Aufsicht und Einteilung.

Beim Schwimmunterricht ist ein Offizier- oder ein als Schwimmlehrer ausgebildeter Unteroffizier als Aufsichthabender zu bestimmen. Er trägt die Verantwortung und veranlasst die Durchführung der notwendigen Sicherheitsmaßnahmen.

36. Sicherheitsmaßnahmen.

Der Aufsichthabende und das Lehrpersonal haben folgende Vorschriften zu beachten:

a) Ohren- Augen- und Hautkranke dürfen ohne ärztliche Genehmigung nicht ins Wasser gehen;
b) Leute, die krank gewesen sind, müssen besonders beobachtet werden;
c) die Leute dürfen nicht mit vollem Magen oder erhitzt ins Wasser gehen;
d) nach großen Anstrengungen (Marsch) oder wenigem Schlaf (Wache) müssen Anstrengungen beim Schwimmen vermieden werden;
e) bei niedriger Wassertemperatur dürfen Bäder im Freien nicht zu lange dauern. Bei Dauerschwimmen ist zur Verminderung der Wärmeentziehung die Haut vorher einzufetten.

Die Standortältesten geben Sicherheitsbestimmungen entsprechend den örtlichen Verhältnissen heraus.
Der Aufsichthabende hat entsprechend den allgemeinen Sicherheitsbestimmungen die Einteilung der Truppe, die Verteilung auf das Freischwimmer- und Nichtschwimmerbecken, den Wechsel der Abteilungen, die Einteilung des Lehrpersonals und das Rettungsdienstes (letzteres, wenn nötig, im Benehmen mit dem Bademeister) anzuordnen.
Die Sicherheitsbestimmungen sind für Hallenbäder dann sinngemäß abzufassen, wenn der Zivilbademeister nicht die Aufsicht führt.

Besondere Maßnahmen sind beim Schwimmen außerhalb der Anstalt zu treffen.
Rettungsschwimmer, die neben den Schülern schwimmen, sind zweckmäßig durch helle Kappen kenntlich zu machen.
Ein Rettungsboot (breiter Holzkahn) muss vorhanden sein.
Kanus und Faltboote eignen sich nicht als Rettungsboote.
Bei tiefem und undurchsichtigem Wasser ist es zweckmäßig, Schwimmschüler, die bereits ohne Leine schwimmen, durch Korken oder Blasen wie beim Tauchen zu sichern.
Bei Sprüngen ins Wasser mit unbekannter Tiefe ist Vorsicht geboten.

In jeder Anstalt sind auszuhängen:

a) die Sicherheitsbestimmungen für die betreffende Anstalt,
b) die Tafeln der D.L.R.G. für die Wiederbelebung Ertrinkender.

Nichtschwimmunterricht.

37. Das Ziel der Ausbildung ist das Erlernen des Brustschwimmens und des volkstümlichen Rückenschwimmens.

Lehrweise:

Der Unterricht wird in seichtem Wasser ohne Gerät erteilt. Die gerätelose Ausbildung hat den Vorzug der Natürlichkeit und die Möglichkeit der Waffenausbildung. Sie steigert das Sicherheitsgefühl des Schülers. Zuerst ist den Schülern durch Wassergewöhnung mit Ruhe und Geduld über körperliche und seelische Hemmungen weg zu helfen. Trockenschwimmübungen haben lediglich den Zweck, dem Schüler die Schwimmbewegungen schneller beizubringen. Die einzelnen Übungen sind zuerst auf dem Lande und anschließend im Wasser vorzunehmen.

38. Übungen zur Gewöhnung ans Wasser.

Der Schüler muss erkennen, dass sein Körper fast ohne Bewegung der Arme und Beine an der Oberfläche bleibt, sobald die Lungen mit Luft gefüllt sind. Ruhiges und richtiges Atmen ist hierbei die erste Vorbedingung.

Folgende Übungen dienen als Anhalt:

a) Stehen und Gehen im schultertiefen Wasser, tiefes Ein- und Ausatmen.

b) Tauchen:
1. Kurzes Eintauchen des Kopfes unter Wasser,
2. Einatmen, Untertauchen, einige Sekunden unter Wasser bleiben,
Ausatmen unter Wasser.
3. Beim Tauchen Augen öffnen, Suchen nach Tellern usw.

c) Erprobung der Tragfähigkeit des Wasser bei tiefer Atmung, zuerst mit, dann ohne Hilfe, durch Anziehen der Beine Kugel- oder Paketform bilden.
Ausstrecken des Körpers in Brust- und Rückenlage mit Hilfestellung.
Treiben in ausgestreckter Brust- und Rückenlage, zuerst mit Ziehen durch einen Schüler, dann durch Abstoßen vom Grund oder Rand des Beckens.

39. Schwimmbewegungen in der Brustlage:

a) **Beinbewegung:** die Beine werden mit weitgeöffneten Knien angehockt, seitwärts gegrätscht und dann geschlossen.
Übungsweise: In seichtem Wasser stützen die Hände den Körper auf dem Grund oder halten ihn am Beckenrand fest.

b) **Armbewegung:** Aus der Hochhaltewerden die Arme bis Stirnhöhe seitwärts geführt, dann die Arme und Hände unter der Brust angewinkelt und mit der Handfläche nach unten locker vorgeführt.
Übungsweise: In seichtem Wasser liegt der Schüler ausgestreckt auf dem Arm des Helfers.

c) **Atmung:** Beim Seitführen der Arme wird schnell durch den Mund eingeatmet, beim Vorführen langsam durch Nase und Mund ausgeatmet.

d) Zusammenarbeit der Bewegungen (Abb. 109 bis 113):

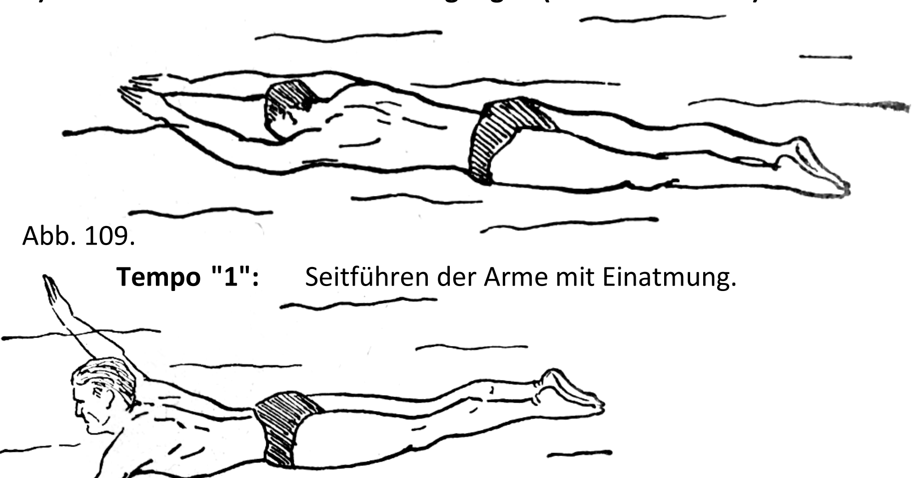


Abb. 109.

Tempo "1": Seitführen der Arme mit Einatmung.

Abb. 110.

Tempo "und": Anwinkeln der Arme und Hände unter der Brust, gleichzeitig Anhocken der Beine mit geöffneten Knien

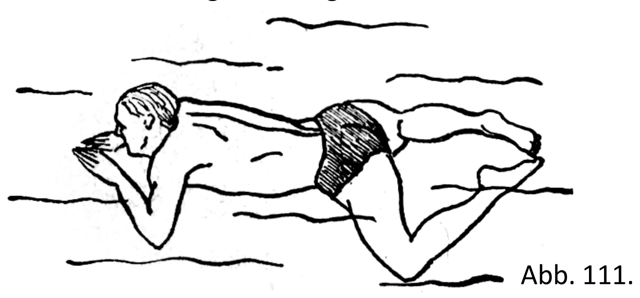


Abb. 111.

Tempo "2" : Seitgrätschen und Schließen der Beine, gleichzeitig Vorführen der Hände mit Ausatmung.

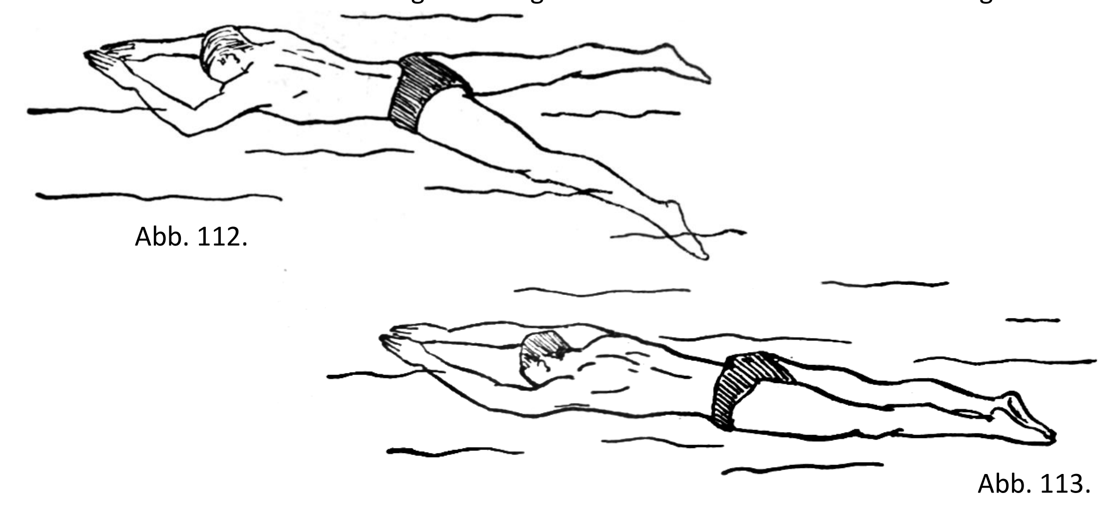


Abb. 112.

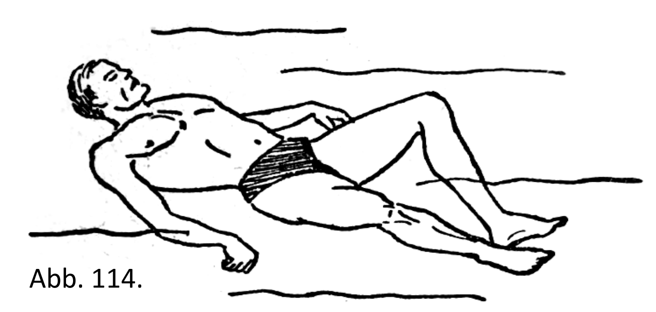
Abb. 113.

Übungsweise:

Der Schüler liegt ausgestreckt auf dem Arm des Helfers. Nach jedem Schwimmzug muss der Schüler eine Pause machen und den Körper lang ausgestreckt ausgleiten lassen. Beherrscht der Schüler die Zusammenarbeit der Bewegungen, so stößt er sich vom Grund oder Beckenrand in die Schwimmlage ab und versucht, den Schwimmzug mehrmals auszuführen. Die zurückzulegende Strecke ist allmählich zu steigern.

40. Schwimmbewegungen in der Rückenlage.

Beim volkstümlichen Rückenschwimmen werden die Hände im Wasser unter Anwinkeln der Arme im Ellenbogengelenk bis Hüfthöhe seitwärts geführt und dann unter Streckung der Arme an die Oberschenkel geschlagen.
Gleichzeitig erfolgt der Beinschlag wie beim Brustschwimmen.


Abb. 114.

Die Körperlage ist gestreckt, der Kopf liegt bis zur Ohrenlinie im Wasser.

Die Einatmung geschieht beim Seitwärtsführen der Arme schnell durch den Mund, die Ausatmung beim Armschlag gegen die Oberschenkel ganz langsam, tief durch Nase und Mund.

Der Körper muss nach der Ausführung der Schwimmbewegungen langgestreckt mit angelegten Armen austreiben.

Lage, Bewegung und Atmung sind in der Rückenlage leichter zu erlernen als in der Brustlage, der Schüler wird hierbei noch schneller mit dem Wasser vertraut (Abb. 114, 115).

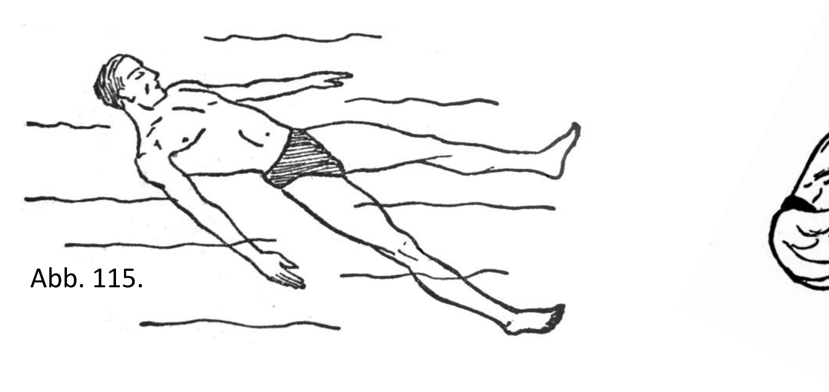

Abb. 115.

Abb.116.

41. Schwimmen in tiefem Wasser.

Beim Übergang zum Schwimmen im tiefen Wasser kann zunächst ein Korkgürtel angelegt werden. Mit zunehmender Sicherheit schwimmt der Schüler an der Leine, die vom Steg oder Boot aus gehalten wird.

Später schwimmt der Schüler ohne Leine neben dem Boot beziehungsweise in der Anstalt neben einem Freischwimmer (möglichst Rettungsschwimmer).
Gleichzeitig ist der Sprung (Fußsprung oder Paketsprung)(Abbildung 116)(nicht Kopfsprung) an der Leine von der Treppe, vom Beckenrand und 1m-Brett zu üben.

Sprünge von höheren Brettern sind vor Ablegen der Freischwimmerprüfung verboten.

42. Freischwimmerprüfung.

Wenn der Schüler mehrmals 15 Minuten ohne Unterbrechung geschwommen ist,
legt er die Freischwimmerprüfung ab.
Sie wird von einem Offizier abgenommen und besteht aus 15 Minuten Dauerschwimmen
in Brust- und volkstümlichen Rückenschwimmen,
das mit einem beliebigen Sprung aus 1m Höhe beginnt.

43. Freischwimmerunterricht.

Die Sicherheit im Brust und Rückenschwimmen wird durch ständige Übung
(Streckenschwimmen, 100— 300m) erhöht, gleichzeitig wird dadurch Schnelligkeit erworben.
Schwimmschüler, die weitere Schwimmarten beherrschen, werden beim
Streckenschwimmen in Stil und Technik dieser Schwimmarten verbessert.

44. Startsprung und Wende.

Start und Wende sind die Vorbereitungen für jeden geregelten Schwimmbetrieb.

a) Startsprung vom Beckenrand oder Startblock:

Die Füße stehen handbreit auseinander,
die Zehen greifen einwärts gedreht über den Beckenrand oder Startblock,
die Knie sind leicht gebeugt, der Kopf ist etwas zurückgenommen,
Arme und Ellenbogen sind gebeugt, der Oberkörper ist vorgeneigt (Abb. 117).

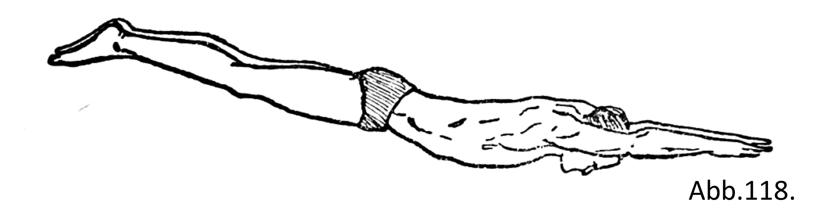


Abb.118.

Abb.117.

Die Stellung wird auf das Kommando "Auf die Plätze!" eingenommen.
Auf "Los!" springt der Schwimmer ab, die Arme stoßen vor.
Der Körper soll voll gestreckt flach ins Wasser gleiten, der Kopf liegt in natürlicher Haltung
zwischen den Armen (Abb. 118),
die Einatmung erfolgt beim Sprung, die Ausatmung beim Austreibenlassen.

b) Wende:

Die Hände fassen geschlossen an den Beckenrand oder an die Stange.
Der Körper wird an die Wand herangezogen, aber nicht herausgehoben;
dabei wird eingeatmet.
Nach Anhocken der Knie wird der Körper unter Loslassen der Hände gedreht.
Die Arme werden vorgestreckt, der Kopf befindet sich im Wasser zwischen den Armen.
Der Abstoß durch Strecken der Beine wird erst ausgeführt,
nachdem beide Füße an der Wand Fuß gefasst haben.
Nach dem Abstoß von der Wand muss der Schwimmer weit austreiben (Abb. 119 bis 121).

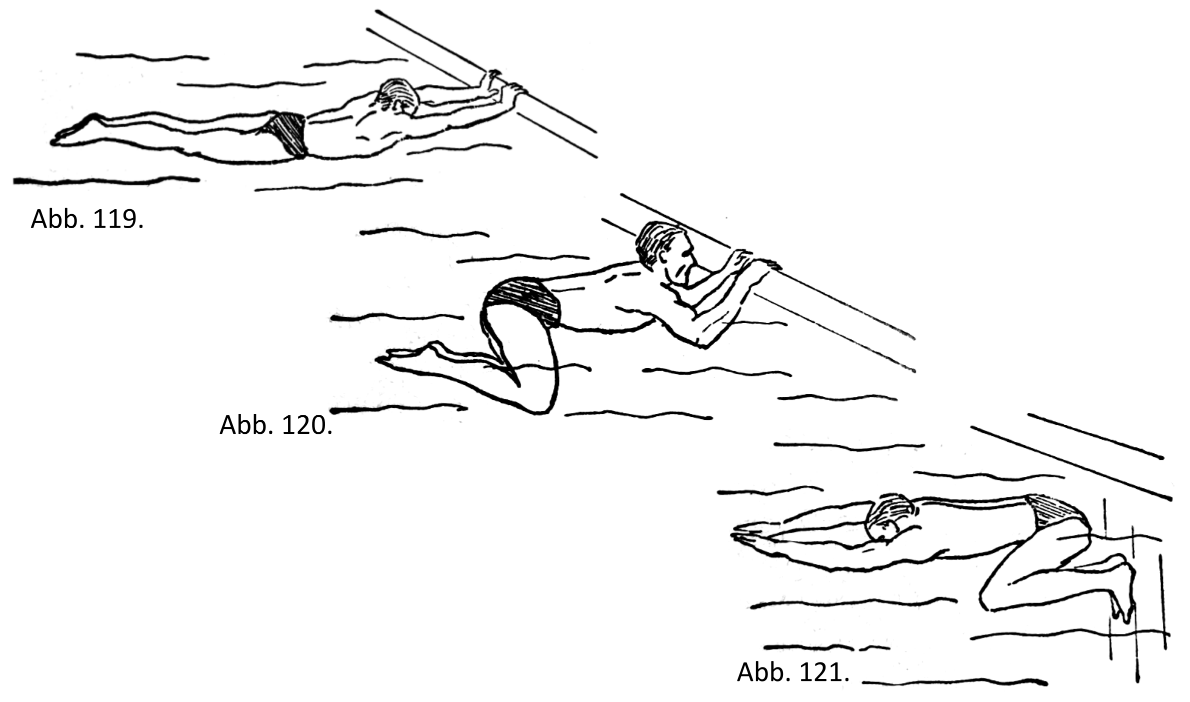


Abb. 119.

Abb. 120.

Abb. 121.

45. Tauchen:

Tauchen erhöht die Sicherheit des Schwimmers und baut auf den zu Beginn der Schwimmausbildung gegebenen Vorübungen auf. Die Augen sind unter Wasser geöffnet.
Die Leistungen sind Langsam zu steigern, Übertreibungen können zu Schädigungen führen.

Folgende Leistungen dürfen nicht überschritten werden:

Tieftauchen 3m.
Streckentauchen 27m (keine Zeitleistung) (Leistungsschein).

Bei undurchsichtigem Wasser ist ein an der Oberfläche mittreibender Schwimmkörper (Kork, Blase) mit etwa 5m langer Schnur am Leib des Schwimmers zu befestigen (Vorsicht bei Stegen, Flößen und Kähnen).

a) **Tieftauchen** nach Gegenständen erfolgt fuß- oder kopfwärts durch Sprung vom Ufer, vom Sprungbrett oder aus der Schwimmlage.

b) **Streckentauchen.** Das Schwimmen unter Wasser wird in der Brustlage durchgeführt.
Die Arme werden über die Seithalte gestreckt bis an die Oberschenkel durchgezogen.
Die Luft, die im Absprung eingeatmet ist, wird während des Tauchens langsam ausgeatmet.
Das Geradeausschwimmen unter Wasser wird durch Übung und langsame Schwimmbewegungen nur bei geöffneten Augen erlernt.
Beim Hochtauchen muss vollkommen ausgeatmet sein.
Die günstigste Tauchtiefe ist 1½—2m (nicht am Grund entlang tauchen.)

46. Springen.

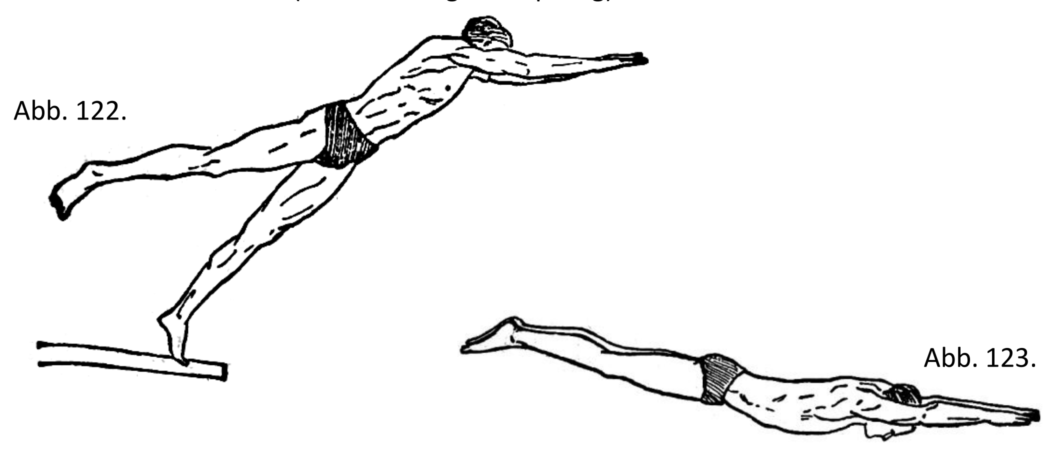
Sicherheitsmaßnahmen

Der Übungsleiter muss auf genügend Abstand zwischen den Sprüngen achten.
Abfaller aus Stand vorlings und rücklings mit Armen in Hochhalte oder angelegten Armen sind wegen der Häufigkeit von Verletzungen durch Aufstoßen auf den Grund verboten.

a) **Fußsprung** ohne und mit Anlauf als Schrittsprung oder Schlusssprung.
Er kann vom 1-, 3- und, wo vorhanden, vom 5m-Brett verlangt werden.
Sprünge über 5m Höhe sind nur sicheren Turmspringern zu gestatten.

b) **Paket- oder Hocksprung** ohne oder mit Anlauf.
Die Beine werden in der Luft angehockt,
der Springer fällt fußwärts zusammengehockt ins Wasser.
Praktische Anwendung bei unbekannter oder ungenügender Wassertiefe.
Der Sprung darf nur vom 1m-Brett ausgeführt werden.

c) **Abrenner** vom 1 und 2m-Brett.
Mit voller Geschwindigkeit wird vom Brettende angelaufen,
der Abdruck erfolgt an der Spitze des Brettes mit einem Bein (Abb. 122),
der Körperstreckt sich, die Arme werden zur Hochhalte vorgestoßen, Kopf liegt zwischen den Armen, der Körper taucht vollkommen gestreckt im spitzen Winkel (Abb. 123) ein und treibt flach unter Wasser aus (Vorbereitung Startsprung).


Abb. 122.
Abb. 123.

47. Weitere Schwimmarten sind:

Hand-über-Hand-Schwimmen, Kraulen, Rückengleichschlag, Rückenkraulen.

48. Weitere Sprünge vom 1 und 3m-Brett

sind aus der Sprungtabelle des Fachamtes Schwimmen zu ersehen.
Die wichtigsten sind: der Kopfsprung, der Salto vorwärts und rückwärts, der Kopfsprung rückwärts, der Auerbachsalto, der 1½-Salto vorwärts.

49. Die Ausbildung vieler sicherer Schwimmer zu **Rettungsschwimmern** ist anzustreben.
Bei der Abnahme der Prüfung der Deutschen Lebens-Rettungs-Gemeinschaft ist ein strenger Maßstab anzulegen. Der Prüfling muss die Bedingungen einwandfrei beim ersten Versuch erfüllen. Der Rettungsschwimmer muss lernen: Kleiderschwimmen, Transportschwimmen, Befreiungshilfe, Rettungsgriffe, Wiederbelebung, Verhalten bei Unglücksfällen.

Schriftverkehr zwischen Werhmacht und der Deutschen Lebens-Rettungs-Gemeinschaft e.V.

Der Schriftverkehr zwischen Wehrmacht und D.L.R.G. erfolg unmittelbar zwischen Regimentern, selbst. Abt., Schulen usw. und der D.L.R.G (Zentrale der D.L.R.G.e.V., Berlin, Bülowstr. 18III).

D. Boxen

50. Der Boxkampf dient der militärischen Ausbildung und Erziehung, indem er den Willen und die Fähigkeit zum Kampf mit dem Gegner entwickelt.Durch das Boxen wird die geistige und körperlicheRegsamkeit, das Selbstvertrauen, die Härte, die Schnelligkeit und die Gewandtheit gefördert. Der im Boxen ausgebildete Soldat verfügt über so viel geistige und körperliche Kräfte, das er für den Nahkampf mit der Waffe gut vorgebildet ist.

51. Die 1. Ausbildungsstufe umfasst alle Übungen der Boxschule, die ohne Handschuhe ausgeführt werden können. In dieser Ausbildungsstufe bildet das Boxen eine wichtige Ergänzung der Körperschule und ist Hand in Hand mit dieser zu betreiben.

52. Die Boxstellung ist die Ausgangsstellung für Angriff und Verteidigung.
Das rechte Bein steht etwa eine Schrittlänge rechtsrückwärts des linken Beines, wobei das linke Bein auf der vollen Sohle, das rechte bei gehobener Ferse auf dem Ballen ruht, die Fußspitzen zeigen nach vorn, die Knie sind locker und wenig gebeugt, das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt (Abb. 124), der Oberkörper steht beinahe aufrecht, die linke Schulter steht wenig vor der rechten.



Abb. 124. Abb. 125.

Der linke Arm als Angriffsarm ist fast rechtwinklig gestellt.
Die Hand ist in Höhe der linken Brustwarze vorgeschoben.
Die Rechte steht deckend vor dem Körper, dicht unterhalb des Kinns.
Beide Fäußte sind geballt, der Daumen liegt außen an Zeige- und Mittelfinger an (Abb. 125).

53. Die Beinarbeit:

Eine schnelle Arbeit der Beine ist das unerlässliche Mittel des Boxers entweder zum Angriff überzugehen oder sich dem Angreifer zu entziehen.
Die Beine befinden sich in ständiger Bewegung,
ein Kreuzen der Beine oder Aneinanderziehen der Füße ist falsch.

Man unterscheidet folgende Trittbewegungen:

1. **Schritt** rückwärts: der hintere Fuß weicht einen Schritt rückwärts, der vordere setzt nach.
Schritt vorwärts: umgekehrt.
Schritt nach rechts seitwärts: der rechte Fuß beginnt.
Schritt nach links seitwärts: der linke Fuß beginnt.

2. **Sprungbewegungen** vorwärts, rückwärts, seitwärts:
beide Beine machen gleichzeitig einen kleinen flachen Sprung.

3. Die **Schrittbewegungen** oder erweiterte Schrittbewegungen (Dreischritt) wie z.B. ein Links-rechs-links-Schritt oder ein Rechts-links-rechts-Schritt werden unter leichter Gewichtsverlagerung von einem Bein auf das andere aneinandergereiht.

4. Eine gute Vorübung für die Beinarbeit ist **das Seilspringen**.
a) Springen auf beiden Beinen mit Zwischensprung,
b) Springen abwechselnd links und rechts mit Zwischensprung,
c) Springen auf beiden Beinen ohne Zwischensprung,
d) Springen abwechselnd links und rechs ohne Zwischensprung.
Alle Sprünge werden flach unter leichtem Beugen des Kniegelenks ausgeführt.
Mit fortschreitendem Können ist besonders die letzte Übung durchzuführen.
Man springt zunächst nur eine Minute, später bis zu 3 Minuten.

54. Der gerade Stoß:

Der Arm geht unter starkem Druck der Schulter auf das Ziel (Kopf oder Körper).
Die Faust trifft mit voller Knöchelpartie und wird im letzten Augenblick so gedreht, das der Handrücken nach oben zeigt (Abb. 126).



Abb. 126.

Beim Rechtsstoß geht die linke Hand deckend zurück. Ist der gerade Stoß bei größerer Entfernung nicht anzubringen, so mache der Boxer zunächst einen kleinen Ausfall mit dem linken Fuß, um so eine günstige Entfernung zum Gegner zu erhalten.

Übungsweise:

Der gerade Stoß wird zunächst ohne und mit Ausfall nach Zählen geübt,
dann auch aus der Beinarbeit

55. Verteidigunggegen den geraden Stoß (Partneraufstellung):

1. A. (Angreifer) schlägt linken Geraden—B. (Verteidiger) macht Rückschritt.
2. A. schlägt rechten Geraden—B. macht Rückschritt.
3. A. schlägt linken Geraden—B. macht Seitschritt rechts.
4. A. schlägt rechten Geraden —B. macht Seitschritt rechts.
5. A schlägt linken Geraden — B. deckt durch Auffangen des Stoßes mit der rechten Hand (Abb. 127).

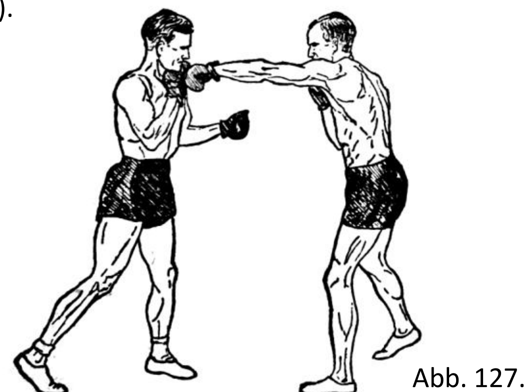


Abb. 127.

6. A. schlägt rechten Geraden—B. deckt durch Auffangen des Stoßes mit der rechten Hand.
7. A. schlägt linken Geraden—B deckt durch Ablenken des Stoßes mit der rechten Hand (Abb. 128).

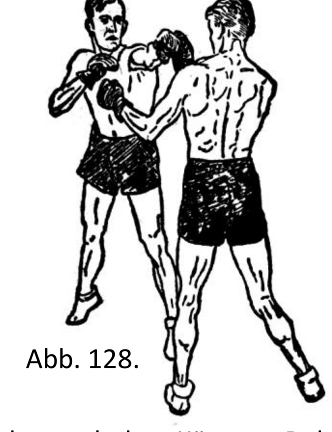


Abb. 128.

8. A. schlägt linken Geraden nach dem Körper—B.deckt mit Handrücken der rechten Hand.
9. A schlägt rechten Geraden nach dem Körper—B deckt mit dem Handrücken der linken Hand.

Die Verteidigung wird zunächst aus fester Boxstellung geübt, dann aus der Beinarbeit.

56. Der Haken:

Der Haken trifft Kopf oder Körper von der Seite.
Die Faust befindet sich beim Auftreffen des Hakens in gleicher Stellung wie beim Ansatz zum Schlag (Daumen nach oben) (Abb. 129).
Der Arm ist je nach der Entfernung zum Gegner mehr oder weniger gebeugt.
Ein Ausholen zum Schlag ist zu vermeiden.
Beim Rechtshakenliegt die linke Hand deckend vor dem Kinn.



Abb. 129.

Übungsweise :

Der Haken links oder rechts wird wie der gerade Stoß zunächst ohne Ausfall, dann mit Ausfall, dann aus der Beinarbeit geübt.

57. Verteidigung gegen den Haken (Partneraufstellung):

Die Verteidigung kann durch Rückschritt geschehen.

Weiter ist mit Partner zu üben:

1. A. schlägt linken Haken—B. duckt ab (Abb. 130).

Abducken ist ein Ausweichen nach unten. Kopf, Rumpf und Beine werden leicht gebeugt. Der Schlag geht darüber hinweg. Beim Aufrichten Vorsicht vor Treffern.

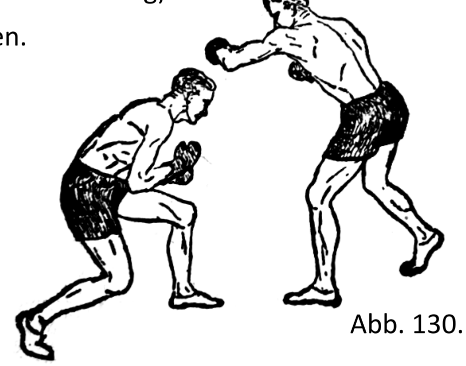


Abb. 130.

2. A. schlägt rechten Haken—B. duckt ab.

3. A. schlägt linken Haken—B. deckt mit dem rechten Handrücken nache am Kopf (Abb. 131).

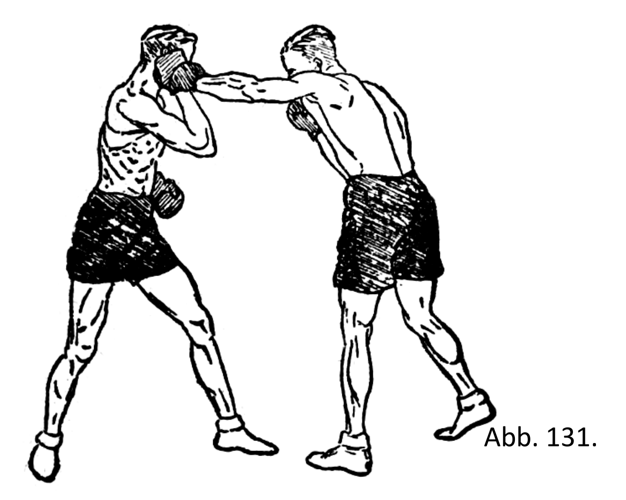


Abb. 131.

4. A. schlägt rechten Haken—B. deckt mit dem linken Handrücken.
5. A. schlägt linken Körperhaken—B. deckt mit der rechten Hand oder dem Unterarm (Abb. 132)
6. A. schlägt rechten Körperhaken—B. deckt mit der linken Hand oder dem Unterarm.

58. Der Aufwärtshaken kommt von unten.

Im Augenblick des Treffens (Rumpf, Kinn) zeigt der Handrücken zum Gegner.
Der Arm ist gebeugt.
Die Wirkung des Schlages wird durch kräftiges Strecken der Beine verstärkt.
Beim Rechshaken liegt die linke Hand in Deckung.

Übungsweise:

Die Aufwärtshaken wird we der Haken und der gerade Stoß geübt.

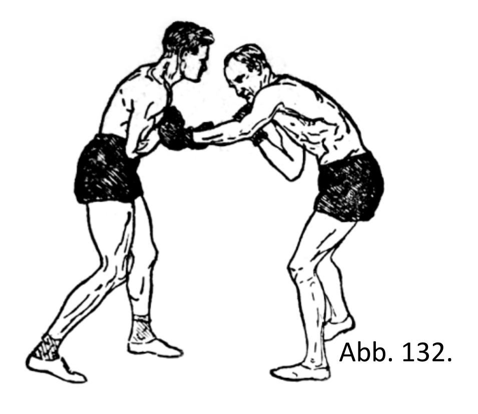
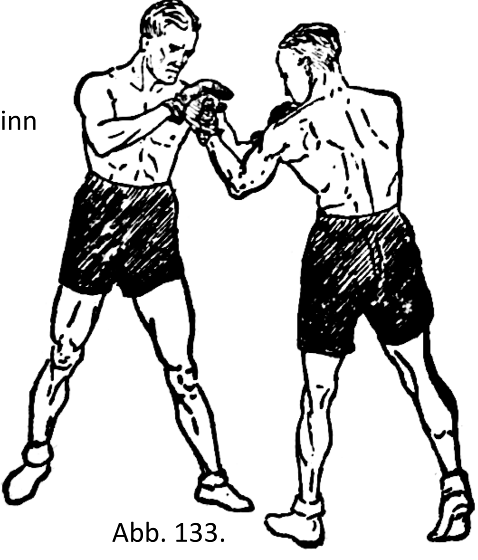


Abb. 132.

59. Verteidigung gegen den Aufwärtshaken (Partneraufstellung):

Die Verteidigung kann durch Rücktritt geschehen.


Abb. 133.

Weiter ist zu üben:

1. A. schlägt linken (rechten) Aufwärtshaken nach dem Kinn
B. deckt mit geöffneter Hand (Abb. 133).

2. A. schlägt linken Aufwärtshaken nach dem Körper
B. deckt mit dem rechten Handrücken oder Unterarm.

3. A. schlägt rechten Aufwärtshaken nach dem Körper
B. deckt mit dem linken Handrücken oder Unterarm.

60. Doppelschläge:

Ein Boxkampf wird vielseitiger, wenn die Schläge nicht nur einzeln angewandt werden.
Deshalb empfielt es sich häufig, mehrere Schläge nacheinander
in Form von Doppelschlägen anzubringen.
Sie werden aus dem Stand und der Beinarbeit heraus geübt:

1. Linker Gerader nach dem Körper, linker Gerader nach dem Kopf.
2. Linker Haken nach dem Körper, linker Haken nach dem Kopf.
3. Linker Gerader nach dem Kopf, rechter Gerader nach dem Kopf.
4. Linker Gerader nach dem Körper, linker Gerader nach dem Kopf.
5. Linker Haken nach dem Körper, rechter Haken nach dem Kopf.
6. Linker Haken nach dem Kopf, rechter Haken nach dem Kopf.
7. Linker Haken nach dem Körper, rechter Aufwärtshaken nach dem Körper.

61. Schattenboxen (Scheinkampf).

Der Schüler wiederholt hier alles, was er bisher erlernt hat,
in zwangloser selbstgewählter Folge, wobei der Lehrer auf flüssige Beinarbeit
und saubere Schlagtechnik achtet.

62. Boxen an Boxgeräten.

Die wichtigsten Boxgeräte sind Wandpolster, Doppelendball, Maisbirne, Sandsack,
Plattformball, Puntball.
Wandpolster, Sandsack und Maisbirne lassen sich leicht behelfsmäßig herstellen.
An den Geräten sind zunächst Stöße und Schläge schulmäßig zu üben,
danach folgt Kampf am Gerät nach Art des Schattenboxens.

63. Die 2. Ausbildungsstufe umfasst die **Kampfausbildung.**

Die Boxhandschuhe im Gewicht von 12—14Unzen sind jetzt auch beim schulmäßigen Einüben der Schläge und Deckungen stets anzulegen.
Zum freien Kampf ist erst überzugehe, wenn die Stöße und Deckungen schulmäßig beherrscht werden.
Der Kampf darf nicht zur Prügelei ausarten.
Ein Ausbildender darf daher nicht mehr als 3 bis 4 Paare gleichzeitig kämpfen lassen, damit er die Kämpfenden übersehen und fehlerhafte oder unsportliche Kampfesweise sofort unterbinden kann.
Insbesondere muss der Ausbildende darauf achten, das nur gleichstarke Gegner miteinander kämpfen.
Die vom Fachamt Boxenlaut Wettkampfbestimmungen veranlaßten Sicherheitsmaßnahmen sind einzuhalten.

64. Die Links-Ausbildung:

Zunächst wird die ungeschickte linke Hand schul- und kampfmäßig ausgebildet.

Partneraufstellung:
Mit- und Nachschlagen(Stoppen und Kontern) auf Linksschläge:
Angriff und Gegenangriff entstehen dadurch,
das der Verteidiger einen Schlag des Angreifers meidet oder deckt,
um entweder in demselben Augenblick mitzuschlagen
oder nach einer kleinen Pause nachzuschlagen.

Stoppstoß links:

1. A. schlägt linken Geraden nach dem Kopf
B. fängt unter gleichzeitigem Vorstrecken des eigenen linken Armes den Stoß mit der rechten Hand auf.
A. deckt ebenso.

2. A. schlägt linken Geraden nach dem Kopf
B. duckt schräg nach rechts ab und stoppt gleichzeitig links gerade am Körper des Angreifers.
A. deckt

Nachstoßen und Nachschlagen:

3. A. schlägt linken Geraden nach dem Kopf
B. geht zurück und schlägt im Vorgehen Geraden nach.

4. A. schlägt linken Geraden (Haken) nach dem Kopf
B. deckt und schlägt linken Haken nach Kopf oder Körper nach.
A. deckt.

5. A. schlägt linken Geraden (Haken) nach dem Kopf
B. deckt und schlägt linken Aufwärtshaken nach dem Körper nach.

65. Kampf mit der linken Hand (Linkskampf):

Aus der bisherigen Übungsweise entwickelt sich der freie Kampf mit der linken Hand, wenn beide Gegner die erlernten Schläge in beliebiger Folge im Angriff oder aus der Verteidigung heraus anbringen.
Vielseitiger wird der Linkskampf, wenn die Schläge in Form von Doppelschlägen kommen, wobei Angreifer oder Verteidiger versuchen, entweder 2 gerade Linke oder 2 linke Haken anzubringen.
Der Linkskampf geht zunächst über 3 Runden zu 1Minute, mit fortschreitender Entwicklung der Ausdauer bis zu 3 Runden zu 2 Minuten.

66. Ausbildung zum freien Kampf.

Verteidigung geen Doppelschläge links-rechts:
Gegen die geraden Stöße links-rechts geht der Verteidiger rückwärts, gegen Haken links-rechts und Aufwärtshaken erfolgt die entsprechende Deckung.

Mit- und Nachschlagen auf Doppelschläge:
Meisstens folgt im Boxen auf einen Linksschlag ein Linksschlag und auf einen Rechtsschlag ein Rechtsschlag.
Wenn also der Angreifer links-rechts schlägt, deckt der Verteidiger beide Schläge und versucht mit der rechten Hand nachzuschlagen, der ein Linker folgen kann.
Es ist zu üben:

1. A. schlägt linken-rechten Geraden nach dem Kopf
   B. weicht rückwärts oder seitwärts aus und schlägt rechts-links Geraden nach.
2. A. schlägt linken-rechten Geraden
   B. deckt und schlägt einen rechten Geraten mit oder nach.
   Ein linker Gerader kann diesem folgen.
3. A. schlägt links-rechts Haken
   B. deckt und schlägt rechts-links nach.
4. A. schlägt links rechts Haken
   B. deckt und schlägt rechten Aufwärtshaken nach,
   dem ein linker Haken folgen kann.

Kampf mit Doppelschlägen:
Aus der geschilderten Übungsweise ergibt sich ein Kampf mit Doppelstößen oder -schlägen, bei dem der jeweils Angreifende meist links-rechts, der Nachschlagende meist rechts oder rechts-links schlägt.
Bei den ersten Übungen ist der Einsatz der rechten Hand noch nicht mit voller Kraft durchzuführen.
Kampfdauer zunächst 2 Runden zu je einer Minute.

67. Der freie Kampf:

Aus der Verbindung Linkskampf und Kampf mit Doppelschlägen
ergibt sich der freie Kampfauf Reichweite.
Die schulmäßig geübten Beispiele werden hier nicht mehr nur allein angewandt,
sondern der kämpfende Mann soll aus sich heraus im Wesen des Kampfes liegende
Möglichkeiten finden und geschickt anwenden lernen.
Eine gewisse Vielseitigkeit in der Anwendung der Schläge ist anzustreben.
Eine Loslösung vom schulmäßig Erlernten ist manchmal notwendig, da der Kampf Aufgaben
stellt, die die Boxschule nicht geben kann.
Mit zunehmender Beherrschung des Kampfes mit Doppelschlägen werden die Boxer mehr
als 2 Schläge anzubringen versuchen, wesentlich für gutes Boxen bleibt immer
die häufige und vielseitige Anwendung der linken Hand.
Als Abschluss der 2. Ausbildungsstufe
ist ein Kampf über 3 Runden zu 2 Minuten mit je einer Minute Pause zu fordern.

68. **Die nächste Ausbildungsstufe ist der Nahkampf.**
Das Ziel der Boxausbildung ist der vollendete Kampf im Ring,
der in 3 Runden zu je 3 Minuten ausgetragen wird.
Er verbindet die beschriebene Kampfesweise mit dem Nahkampf

E. Mannschaftsspiele

69. Mit fortschreitender Kräftigung des Mannes treten an die Stelle der Spiele der Körperschule
solche Spiele in den Vordergrund, die das Zusammenspiel der Mannschaft und den
Kampfgedanken besonders betonen.
Alle Spiele, die als Meisterschaftsspiele im Deutschen Reichsbund für Leibesübungen
ausgetragen werden, vor allem Hand- und Fußball, daneben Hockey, Rugby, Basketball, usw.,
sind auch für die sportliche Weiterbildung des Soldaten geeignet.
Diese Spiele erziehen zum Kampfgeist, zur Unterordnung unter das gemeinsame Ziel, zur
geistigen Regsamkeit sowie zum selbstständigen schnellen Handeln.
Diejenigen Soldaten, die schon vor ihrem Eintritt in das Heer in einer Mannschaft gespielt
haben, sollen nach Möglichkeit auch während der Dienstzeit in dem Spiel, in dem sie
Vorkenntnisse haben, weitergefördert werden.
Daneben ist anzustreben, das alle Unteroffiziere und möglichst viele Mannschaften
vornehmlich im 2. Dienstjahre in Mannschaftsspielen geschult werden.
Die Spiele werden nach den Regeln des Reichsbundes für Leibesübungen gespielt.

70. **Handball ist das Hauptspiel des Heeres.**
Es wird im allgemeinen schneller erlernt als Fussball
und benötigt keine besondere Ausrüstung.
Jede Kompanie hat mindestens eine Hand- oder Fussballmannschaft aufzustellen,
die jährlich innerhalb des Regiments um die Meisterschaft kämpft.
Spiele zwischen Soldaten- und Zivilmannschaften
sind ein wertvolles Verbindungsmittel zwischen Wehrmacht und Volk.

71. Lehrweise für Handball.

a) Technik. Ballschule. **Wurf und Fang.**

Wurfarten:

Einhändiger Schwungwurf unterhalb der Hüfte, in Schulterhöhe und über Kopfhöhe.
Beidhändiger Schwungwurf unterhalb der Hüfte, in Schulterhöhe.
Einhändiger Kern- oder **Schlagwurf** in Kopf-, Schulter und Hüfthöhe.
Beidhändiger Kern- oder **Schlagwurf** über Kopfhöhe.

Beidhändiges Fangen erreichbarer, blickhoher und tiefer Bälle.
Aufheben rollender Bälle.
Wurf und Fang in der Bewegung, im Kreis oder nebeneinanderlaufend.

Tippen des Balles während des Laufes links und rechtshändig.
Umspielen des Gegners durch

1. Vorbeidrehen,
2. Täuschen durch Ausfallschritt,
3. Täuschen durch Abgabeandeutung,
4. Überspielen.

Torschusstraining aus dem Lauf und Zuspiel Aufsetzer.

Ball- und Laufschulung durch **Parteiballspiel:**
Auf begrenztem Raum spielen sich 2 Parteien von 3—5 Spielern de Ball untereinander zu.
Die jeweiligen Ballbesitzer versuchen sich den Ball möglichst oft gegenseitig abzugeben.
Beim Wettspiel zählt jedes gelungene zuspiel innerhalb einer Partei einen Punkt.
Ein Spiel ist mit 25 Punkten gewonnen.

Platzwechselübungen mit 2 Stürmern und 2 Deckungsspielern,
mit 2 Mannschaften ohne Mittelstürmer und Mittelläufer.

b) Taktik.

Erklärung der Spielaufgaben der Spieler.
Formen der Deckung.
Erklärung des Flügelangriffs, Platzhalten, Platzwechsel.
Abwehr beim Platzwechsel, Läufer als 6. Stürmer, Sperrtaktik.
Aufteilung bei Spielanwurf, Torabwurf, Freiwurf in Tornähe, Strafecke, lange Ecke.

72. Lehrweise für Fußball:

I. Stöße.

a) Technik. Ballschule.
Stoß (Paß) mit Innenseite des Fußes,
Stoß (Paß) mit Außenseite des Fußes,
Spannstoß,
Stoß mit dem Kopf (Stirnstoß)

Die Übungen werden:
1. aus dem Stand gegen den ruhig liegenden Ball,
2. aus der Bewegung gegen den rollenden und springenden Ball (direkte Stöße) ausgeführt.

II. Stoppen.

a) am Boden
mit Innenseite,
Außenseite,
Sohle,
Unterschenkel;
b) aus der Luft wie a), dazu mit Spann, Oberschenkel, Bauch, Brust.

Die **Übungen** werden:
1. aus dem Stand mit **Zuwurf** des Balles durch einen Partner,
2. aus dem Zuspiel ausgeführt.

III. Dribbeln.

Mit innenseite links und rechts, mit Außenseite links und rechts.

b) Taktik.
Zickzack-Paß zu zweit.
Übungen des Freistellens durch;
Dreierspiel gegen einen,
Zweierspiel gegen einen,
mit gleichstarken Parteien.
Deckung, Anspiel, Ecke, Freistoß.
Die weitere taktische Ausbildung richtet sich nach der Spielstärke der Mannschaft.

V. Anhang

Standortwettkämpfe im Geländelauf.

Als Abschluss der sportlichen Winterausbildung sind bis Ende April in allen Standorten Standortwettkämpfe im Geländelauf durchzuführen.
Hierzu treten sämtliche Kompanien usw., die Battalions, Abteilungs und Regimentsstäbe, Reiterzüge, Nachrichtenstaffeln beziehungsweise. -züge usw. aller Truppenteile (ausgenommen Ergänzende Truppenteile) am gleichen Tage oder unter möglichst gleichen Bedingungen an.

1. Teilnehmen müssen:

Alle Oberleutnante und Leutnante,
soweit sie nicht krank oder außerhalb des Standortes kommandiert sind,
80% der Iststärke der Unteroffiziere und
80% der Iststärke der Mannschaften jeder Einheit.

Bei Festsetzung der Iststärke dürfen abgesetzt werden:
a) Soldaten die das 30. Lebensjahr überschritten haben,
b) Soldaten, die sich im Unterricht für Ausscheidende (letztes Schuljahr) befinden,
c) und alle außerhalb des Standortes Kommandieten.

Alle übrigen Unteroffiziere und Mannschaften — Kranke, Beurlaubte usw. — sind auf die vom Lauf befreiten 20% anzurechnen. Offiziere, die krank oder außerhalb des Standortes kommandiert sind, werden abgesetzt und nicht gewertet. Beurlaubte Offiziere holen den Lauf nach oder laufen vor Antritt ihres Urlaubs und sind mitzuwerten.

Offiziere, Unteroffiziere und Mannschaften, die am Tag des Laufs dienstlich nicht abkömmlich sind, müssen den Laufkurz vor oder nach dem eigentlichen Standortwettkampf durchführen und sind mitzuwerten.

Über die Iststärke hinaus **dürfen** alle Soldaten an dem Lauf teilnehmen. **Ihre Leistungen werden bewertet, wenn sie die Gesamtleistung ihrer Einheit verbessern, d.h. es werden ohne Rücksicht auf die Gesamtzahl der Läufer einer Einheit nur die besten 80% der bestimmungsgemäß zu stellenden Iststärke gewertet.**

Offiziere, Unteroffiziere und Mannschaften dürfen nur Läufer der gleichen Rangklasse ersetzen.

2. Der Standortwettkampf im Geländelauf setzt eine planmäßige Ausbildung im Geländelauf voraus. Als Inhalt diene, das jeder Läufer mindestens 8 Übungsläufe in der Zeit von November bis zum Standortwettkampf gelaufen haben muss. Mindestens einmal müssen dabei 5000m ohne Pause durchlaufen sein.
Am Tage des Wettkampfes meldet jede Einheit zu Beginn des Laufes dem Leitenen Offizier schriftlich die Namen der teilnehmenden Läufer, die nicht mindestens an 8 Übungsläufen teilgenommen haben.
Diese Läufer sind am Tage des Wettkampfes vom Lauf auszuschließen. Sie holen die fehlenden Übungsläufe (nicht mehr als 2 Läufe in der Woche) nach. Der Standortälteste setzt den Tag, an dem sie den Lauf durchzuführen haben, fest.

3. **Die Länge der Laufstrecke**—in wechselndem Gelände mit nur geringen Höhenunterschieden soll 5000m betragen. Die Startlinie muss mindestens 30m breit sein. Start und Ziel liegen zweckmäßig auf gleicher Höhe und nahe zusammen.
Die Standortältesten legen bis zum 1. 2. jedes Jahres die Wettlaufstrecke fest und geben sie den Truppenteilen bekannt und zu Übungsläufen frei.
Die Standortältesten bestimmen ferner die auf der Strecke beim Wettkampf zu laufende Mindestzeit.

Als Anhalt für diese Mindestzeit in einem Geläde ohne besondere Schwierigkeiten sind 22Min.30Sek. für 5000m zugrunde zu legen.

4. Wertung.

a) Läufer, die in der gleichen Zeitspanne von jeweils 15 Sekunden einlaufen, erhalten die gleiche Punktzahl.

b) Läufer, die in der Mindestzeit einlaufen, erhalten 0 Punkte. (Beispiel: Bei einer angenommenen Mindestzeit von 22Min.30Sek. erhalten alle Läufer, die in der Zeit von 22Min.15,1Sek. bis 22Min.30Sek. einlaufen, 0 Punkte.)

c) Läufer, die bis zu 5 Min. schneller als die deforderte Mindestzeit laufen, erhalten Gutpunkte, und zwar für je 15Sek. 1 Punkt, d.h. bei einer angenommenen Mindestzeit von 22Min.30Sek. erhalten zum Beispiel diejenigen Läufer, die zwischen 17Min. 15,1Sek. und 17Min.30Sek. einlaufen, 20 Gutpunkte.
Läufer, die über 5 Min. schneller als Mindestzeit laufen, erhalten für eine jeweils um 15 Sekunden schnellere Zeit 2 Gutpunkte.

d) Läufer, die langsamer als die geforderte Mindestzeit laufen, erhalten Minuspunkte, und zwar für je 15 Sek. 2 Punkte, bis zur Höchstzahl von 100 Minuspunken.
100Minuspunkte werden auch für jeden Mann angerechnet, der an der pflichtmäßig zu stellenden Zahl von 80% der Iststärke fehlt.

e) Ausfälle während des Laufens durch Verletzung oder Erkrankung sind ebenfalls mit 100 Minuspunkten je Ausfall zu bestrafen, falls durch den Ausfall bedingt, die geforderten 80% Iststärke nicht durch das Ziel laufen.

f) Sieger ist die Einheit mit der höchsten Durchschnittspunktzahl. Bei Punktgleichheit entscheidet der bessere Hundertsatz an Läufern, die schneller als in der Mindestzeit gelaufen sind.

Bei der Berechnung der Durchschnittpunktzahl sind die Dezimalstellen nur bei Einheiten zu berücksichtigen, von denen sämtliche Läufer oder derselbe Hundertsatz an Läufern besser als in Mindestzeit gelaufen sind.